

Helt uden kød!

3. marts 2012, Information, Sektion 2 (Moderne Tider), Side 18, KATRINE KLINKEN..., 764 ord, Id: e32082bc

Værs'go' og **spis** Den grønne mad fylder af mere, og mere end bare fravær af **kød** og fisk.

Det føles rart at spise rigeligt og godt fra planteriget, også selv om jeg gerne vedstår glæden ved at spise godt **kød** indimellem. Blandt mange unge er det et eksperiment, en del af et image eller et meget bevidst valg og en overbevisning at leve som vegetar.

Men at leve som vegetar er ikke bare at spise mad uden **kød**, fjerkræ eller fisk. Maden bliver nødt til at fylde mere, at bestå af mange forskellige grøntsager og indeholde bælgfrugter, forskellige kornsorter og mange slags nødder.

Selv om en nærende og velsmagende vegetarmad oftest tager lidt længere tid at lave, er der smutveje til nem mad i hverdagen. Ha' f. eks. enten dåser med kikærter eller bønner eller små udblødte og kogte portioner på lager i fryseren.

Så kan man hurtigt lynstege eller lave gryderetter, der mætter godt.

Er man ikke vant til at spise større mængder af tørrede bønner, kål og andre meget fiberrige madvarer, kan man opleve at få luft i maven. I løbet af kort tid udvikler man flere bakterier, enzymer m. m., der håndterer fibermængden, så maven vænner sig til at fordøje den grønne mad.

Lun rissalat med grape, feta og valnødder - 2 personer

1,5 dl langkornede ris pr. portion (75 g - ca. 100 g) 2 tsk. havsalt pr. liter kogevand 1 grapefrugt 1 lille rødløg 2 spsk. olivenolie 75 g feta, drænet vægt 75 g valnøddekerner ca. 3 håndfulde bredbladet persille Salt og friskkværnet peber Bring en gryde med letsaltet vand i kog - ca. dobbelt så meget vand som ris.

Skyl risene i en si i rindende vand et par minutter. Lad dem dryppe af. Kom risene i det kogende vand, hold øje og vent, til riskornene begynder at danse rundt. Kog i fem minutter. Lad risene dryppe af i en si. Kom 2-3 cm vand i gryden, bring det i kog og skru ned. Sæt sien med risene på gryden og dæk med alufolie eller et låg. Lad risene dampe i 8-10 min., til de er næsten møre. Rør i dem og tag dem af varmen. Lad dem hvile ca. 10 min. under låg. Steg fint hakket løg i olivenolie. Tilsæt lune ris.



Skræl grapefrugten og skær den i mindre stykker. Hak valnødder og skyllet persille. Bland det hele med smuldret feta og smag til med salt og peber.

Enkel lynstegt kål og omelet med sojasovs - 2 personer

Det er hurtigt at lave wokmad, hvis man har en god kniv og lidt rutine i at snitte grøntsager. Gør det hele klar og steg, lige før der skal **spises**, så grøntsagerne stadig er friskstegte og helst lidt sprøde. Steg større portioner ad flere omgange.

Ca. 400 g hvidkål 2-3 pastinakker 250 g frisk spinat 3-4 fed hvidløg 1 spsk. olie 100 g kogte kikærter, evt. fra dåse Salt og friskkværnet peber Tynd omelet med sojasovs: 2-3 æg 2-3 tsk. sojasovs 2 spsk. vand 1 tsk. olie Gør grøntsagerne klar. Fjern evt. de yderste grove blade på kålen, skær stokken væk, snit den i fine strimler.

Skrub eller skræl pastinakkerne og skær dem i tynde strimler. Rens spinaten i koldt vand, til den er fri for jord og sand. Kasser evt. grove stilke.

Omelet: Pisk æg sammen med sojasovs og vand. Varm en slip let-pande med olie, hæld æggemassen på og lad den stivne. Skær omeletten i strimler.

Varm en pande, wok eller tykbundet stegegryde så meget op, at du ikke har lyst til at holde hånden over den mere end 5-10 sekunder. Tilsæt olie og derefter hvidløg og kort derefter kål, pastinakker og kikærter. Rør, til grøntsagerne er næsten møre. Tilsæt derefter spinat få minutter og lad den falde sammen.

Bland med strimler af omelet og smag retten til med salt og peber.

Rødbedesuppe med syrnet fløde og peberrod - 2 personer

1 løg 1-2 rødbeder, 200 g 200 g kartofler 2 spsk. olie 5 dl grøntsagsbouillon eller evt. vand 1 laurbærblad ca. 2 spsk. æbleeddike ca. 2 tsk. røget salt eller salt med tørrede svampe Friskkværnet peber 1,5 dl syrnet fløde 9 pct. eller cremefraiche 3-4 spsk. friskrevet peberrod Tilbehør: godt groft brød Pil og hak løget fint. Skræl rødbeder og kartofler og skær i små tern.

Steg løgene klare i olie, tilsæt rødbeder og kartofler og steg et par minutter.

Hæld bouillon eller vand på, tilsæt laurbærblad og kog grøntsagerne i ca.

15 min., til de er møre Spæd evt. med væske, hvis suppen er for fyldig.

Smag til med eddike og røget salt. Rør syrnet fløde eller cremefraiche med peberrod og kom i suppen, når den skal **spises**. Nyd med brød.

modernetider@information.dk

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Information

Mindre kød - flere bælgfrugter!

18. februar 2012, Information, Sektion 2 (Moderne Tider), Side 18, KATRINE KLINKEN..., 794 ord, Id: e31b13e1

Værs'go' og spis Billige proteiner og en god samvittighed.

De fleste kender følelsen af misstemning, når man ser eller hører om factory farming med indespærrede og mishandlede dyr og lange dyretransporter. En væsentlig grund til ikke at spise denne type **kød** er hensynet til dyrenes liv og er derfor både etisk og følelsesmæssigt begrundet. Smagen sidder også i samvittigheden, og hvis bevidstheden om de aspekter er høj, kan den personlige nydelse overskygges af ubehaget ved f. eks. at spise denne type mad. Dertil kommer grundlæggende argumenter som, at det skåner miljøet at spise mad fra den nederste del af fødekæden, da kødproduktion er ressourcekrævende.



Ved at vælge **kødet** fra et par dage om ugen får man en behagelig afveksling fra et ofte vanepreget indtag af for meget **kød**. Men man kan også gå andre veje og vælge lidt men bedre **kød**: **kød** fra dyr der har haft en anstændig tilværelse. Det vil ofte betyde at man skal købe sit **kød** andre steder end i supermarkedet - som i gårdbutikker, hos økologiske slagtere og fra mindre dyrehold, der er dyrere at holde end i det industrielle landbrug. Hvis man vil have bedre **kød**, koster det simpelthen mere, og derfor må man vælge at lave mad på andre måder, hvis man skal holde husholdningsbudgettet på et fornuftigt niveau.

En måde at få billigere proteiner er at bruge bælgfrugter i maden. Klassiske retter som chili con carne og cassoulet er eksempler på kødretter, der er beriget med bælgfrugter,

der gør retterne fyldige på en god måde. Princippet kan bruges i mange andre gryderetter med **kød**. Pastaretter kan også beriges med kogte kikærter i stedet for **kød**, og fiske- og skaldyrsretter kan suppleres med bælgfrugter. Det helt afgørende er, at der skal være tilpas med bælgfrugter, da for mange kan give en tør og tung spise. Og som med al madlavning skal man sørge for at smage maden til med alle grundsmagene salt, sødt, surt, bittert og umami, samt krydderier og krydderurter i rigelige mængder. Mange har kedelige minder om bælgfrugter i maden men ved at starte med at bruge små portioner, kan der opbygges et nyt forhold til dem.

Bønner og kikærter kræver, at man er et skridt foran

Sæt tørrede bønner eller kikærter i blød i 10-24 timer i fire gange så meget koldt vand, som bønnerne fylder. Stil dem køligt. Hæld vandet fra. Kog bønnerne i 45 min. i friskt vand evt. med hele krydderier som laurbærblade, allehånde, peber, chili og stjerneanis i en si eller kaffefilter eller kog med et løg stukket med nelliker. Læg låg på gryden under kogning. Kogevand og krydderier fra bønner skal kasseres, men man kan godt bruge kogevandet fra kikærter. Frys evt. små portioner kogte bælgfrugter i fryseposer, som er lige til at tage op og bruge i salater, gryderetter, supper m. m.

Linser og flækkede gule ærter skal ikke sættes i blød men koges direkte i fx gryderetter eller supper.

Ragout med linser - Til 4 personer

200 g skalotteløg 2 spsk. smør 300-400 g vildtkød i små tern, fx hjortekød eller lammesmåkød 1 dåse hele flåede tomater 4-5 kviste rosmarin 3 dl hvidvin 150 g røde linser ca. 2 tsk. groft salt friskkværnet peber ca. 100 g tørrede svampe Drys: groft hakket bredbladet persille Tilbehør: hvedebrød? Pil skrællen af løgene. Del store løg i mindre stykker fra rod til top. Sæt en stegegryde over ved jævn varme. Steg løgene i smør i 3-4 min. Skru op til god varme. Kom **kødet** i og brun det på alle sider. Tilsæt tomater skåret i små tern (uden lagen fra dåsen) og rør rundt.

Tilsæt skyllede rosmarinkviste, hvidvin og linser. Krydr med salt og peber.

? Lad retten småkoge under låg ved svagt blus til **kødet** er mørt, ca. 30 min.

afhængig af udskæring. Lammehals og -skanke skal f. eks. have længere tid - kog først 30 min. og tilsæt derefter linserne og kog videre 20-30 min. Rør jævnligt med en grydeske over hele grydens bund, da linserne jævner sovsen. Tørrede svampe lægges i blød i koldt vand ca. 30 min. Si vandet fra og kog svampene med i retten ca. 5 min.

Smag ragouten til med salt og peber.

Drys med hakket persille. **Spis** evt. med brød.

Fiskesalat med hvide bønner - Til 2 personer

2 skiver groft rugbrød eller hvedebrød Fiskesalat: 150 g bagt eller kogt hvid fisk fx sej 50 g kogte hvide bønner (læs den indledende tekst) 1-2 tomater (evt. hele flåede fra dåse) 2 tsk. fint hakket rødløg 1 spsk. hakket bredbladet persille 1 spsk. ekstra jomfruolivenolie ca. 1 tsk. citronsaft salt og friskkværnet peber 4-6 blade julesalat? Fjern evt. ben og skind fra fisken.

Findel den lidt med en gaffel og bland med kogte bønner, tern af tomater, hakket løg, persille og olivenolie og smag til med citronsaft, salt og peber.

Kom på brød med blade af julesalat.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådgivelsesstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Information

Råt er godt - naturel er ekstra godt

28. april 2012, Information, Sektion 2 (Moderne Tider), Side 18, KATRINE KLINKEN..., 762 ord, Id: e33628e3

Rå **spiser** af animalske råvarer har et skidt ry, men korrekt håndteret kan der komme dejlige retter ud af både rå **kød** og rå æg Vær's'go' og **spis**.

Henter billede...

Dengang Angora-drengene var på skærmen, spiste cykelrytterne i Team Easy On en dag chicken-sushi. De måtte akut afbryde træningen med skidetur i grøften.

Sceneriet var grotesk og langt ude i en tid, hvor alle ved, at man hverken må gå over for rødt eller spise lyserødt og slet ikke rå kyllingekød, rå æggeblomme m. m. Triste historier

om alvorlig sygdom og død har haft baggrund i forkert behandlede råvarer, især fra dyreriget. Det er årsagen til aversion mod rå retter som tatar, carpaccio, rå østers og råmælk. Fødevaremyndigheder og industrien har forklaret og opdraget forbrugeren til at gennemvarme denne type madvarer. Fra naturens hånd vil der altid være risiko for smittefare, men intens produktion med f. eks. mange kyllinger eller svin i samme stald og store slagtehuse øger også risikoen for farlige mikroorganismer.

Udsøgte, friske rene råvarer smager - håndteret med omhu, også i hjemmekøkkenet - bare så godt, når de er rå. Et blødkogt æg, røget sild og tatar med rå æggeblomme, en rosastegt hakkebøf og råcreme er noget, der hører til det danske køkken. Når man skal vurdere, om råvaren er frisk nok til at nydes rå, er det vigtigt med renlighed, sund fornuft og kritisk brug af sine sanser. Frisk ren duft og fin konsistens er et godt udgangspunkt.

I Japan har jeg fået serveret retter med rå kylling, og det var lige så fint som godt rå oksekød og visse fisk. Om kyllingen derude var dyppet i kemikalier for at undgå, hvad Team Easy On var ude i, ved jeg ikke. Herhjemme er vi ikke nået til den r kylling, men der er nu så meget styr på produktionen af æg, at man i f. eks. mayonnaise, is og på tatarmaden kan bruge rå æg købt i supermarkederne.

For tiden er der tatarmad og pocherede æg på menukortet i mange restauranter.

Råt er godt, og tænk, hvis vi en dag også kan få rå kylling af sygdomsfrie dyr.

For en sikkerheds skyld bør rå undlades til særligt udsatte som f. eks. gravide, små børn og svagelige. De er mere følsomme end andre for små doser sygdomsfremkaldende mikroorganismer.

Pocherede æg og asparges med hollandaisesovs. 4 portioner

2 l vand og 2 dl eddike 4 store superfriske æg salt og friskkværnet peber Hollandaisesovs: 200 g smør 4 æggeblommer (gem hviderne op til et par dage i køleskab og brug dem f. eks. til marengs, fars o. l.) 0,5 dl hvidvin (eller halvt vand og citronsaft) et drys salt og friskkværnet peber Drys: Fint klippet purløg, evt. lidt ramsløg eller andre grønne blade 1 bundt grønne asparges eller 12-15 stk.

Tilbehør: hvedebrød evt. ristet Pocherede æg: Fyld vand og eddike i en gryde mindst 8 cm op ad kanten og bring den i kog. Slå æggene ud et ad gangen i en kop og krydr med lidt salt.

Lad æggene glide forsigtigt ned i det kogende eddikevand. Skru ned så det kun simrer svagt og lad æggene få ca. 5 min., så de er bløde. Tag dem op med en hulske og læg på tallerkner eller et fad.

Sovs: Smelt smør ved svag varme. Pisk æggeblommerne med hvidvin i en tykbundet gryde - pisk meget hurtigt over svag varme, til æggemassen er tyk og cremet. Tag gryden fra varmen og hæld det smeltede smør i, først dråbevist og derefter i en tynd stråle under piskning.

Smag til med salt, peber, fint klippet eller hakket purløg, ramsløg el. lign.

Hæld sovsen over de pocherede æg evt.

sammen med asparges, der enten er rå og fint snittede eller kogt få minutter i letsaltet vand. **Spis** med brød.

Vanilje-parfait med rabarberkompot. Til ca. 6 portioner

6 æggeblommer 75 g rørsukker 1 stang vanilje, evt. 0,5 hvis det er en fed Tahiti-stang et drys salt 0,5 liter piskefløde Rabarberkompot: 350 g rabarber, rensede vægt uden blade 125 g rørsukker Pisk æggeblommer skummende med sukker, vaniljekorn og salt. Pisk flødeskum og vend det i æggeskummet med en dejskraber. Hæld i en stor brødform, randform eller endnu bedre i portionsforme.

Lad isen stivne i fryseren et par timer eller længere. Sæt evt. den indfrosne is i køleskabet ca. 30 min. før den skal nydes, så den bliver blødere.

Rabarberkompot: Tænd ovnen på 200 grader. Skær blade af rabarberne. Skyl rabarberne og skær dem ud i stykker på ca. 1 cm. Læg dem i et ovnfast fad i et lag og drys med sukker. Luk fadet med låg eller alufolie. Sæt fadet i ovnen og lad rabarberne blive møre men ikke mosede ca. 20 min. Lad rabarberkompotten køle af og **spis** med blød is.

modernetider@information.dk

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Nakken er god

17. marts 2012, Information, Sektion 2 (Moderne Tider), Side 18, KATRINE KLINKEN..., 727 ord, Id: e325c6da

Værsgo' og spis Det lakker mod enden for de sidste vintergrøntsager. Kålen er et godt valg til det gode **kød**.

Henter billede...

For tiden kan man opleve Hammershøis malerier på Statens Museum for Kunst.

Der er mange motiver af smukke nakker - dog ikke kødstykker fra dyr.

Kødstykker fra nakken på slagtede dyr kaldes på kalv og okse tykkam, på lam hals og på svin nakkekam. Det er kødstykker, der har struktur fra indholdet af bindevæv, det er fedtmarmoreret og har smag. Det er godt langtidsstegt, braiseret med væske eller i gryderetter.

Kødet kan steges og koges mørt uden at blive tørt. På denne tid af året, hvor forrådet af grøntsager fra sidste år lakker mod enden, og de nye skud er spæde, er kålen et godt valg.

Braiseret oksetykkam med øl - ca. 6 portioner

750 g-1 kg oksetykkam uden ben fra en glad ko 1 spsk. smør 1 spsk. olie 1 spsk. groft salt og friskkværnet peber 1 maltøl eller 1 stout 3-4 laurbærblade, 2-3 kviste frisk timian eller salvie evt. en halv citron i skiver 1 velduftende hvidløg - en del er jordslåede på denne tid af året! 1 bladselleri Smørbolle: 2 spsk. blødt smør og 2 spsk.

hvedemel Tilbehør: evt. en kålsalat eller coleslaw og kartoffelmos, ris eller godt hvedebrød Snør **kødet**, og brun det i gyldent smør og olie i en stegegryde ved god varme.

Krydr med salt og peber, og hæld øl i.

Tilsæt laurbærblade, timian og evt. citron, og lad **kødet** simre under låg ved svag varme 45 min. på hver side.

Tilsæt pillede hvidløgsfed og små stykker bladselleri. **Kødet** bliver helt mørt efter ca. to timers tilberedning, stik i **kødet** med en kødnål og mærk efter.

Jævn stegeskyen med smørbolle. Rør blødt smør med hvedemel til en lille kugle. Læg den i sovsen, rør forsigtigt og lad den jævne sovsen. Lad den småkoge i ca. 5 min. Smag til med salt.

Skær gode tykke skiver af **kødet** på tværs af kødfibrene. Nyd med kartoffelmos, ris eller brød.

Gryderet med lam og krydret kål - ca. 8 portioner

Det her er en af de retter jeg bliver ved med at lave.

1 kg dansk lam, f. eks. hals eller culotte 500 g løg 1-2 hvidkålshoveder (ca. 2 kg) evt. 2 spsk. olie 40 g frisk ingefær 2-3 små stærke røde thai-chilier 3-4 stængler citrongræs 4 stykker hel kanel ca. 4 spsk. groft salt 3-4 dl vand 2 håndfulde frisk persille Tilbehør: godt hvedebrød Skær **kødet** ud i stykker på ca. 3x3 cm.

Skær evt. noget af fedtet væk - der må gerne være noget tilbage. Pil løgene, og skær dem både. Skær kålen ud i stykker på ca. 3x3 cm uden stok.

Varm en stor stegegryde godt op. Brun **kødet** i eget fedt eller evt. i olie. Tilsæt løg og kål, og varm godt igennem. Tilsæt fintrevet ingefær, hakket chili, hakket citrongræs, kanelstænger og salt.

Tilsæt lidt vand til retten, og lad **kød** og kål blive mørt under låg 45 minutter - 1 time afhængigt af kødudskæringen.

Smag til med salt. Drys med hakket persille og nyd med brød. Retten smager endnu bedre dagen efter! Sæt resten i køleskabet så hurtigt som muligt, så den hurtigt bliver kold.

Amagerkoteletter med savojkål og karry - 6 personer

6 tykke nakkekoteletter fra et godt svin 1 spsk. smør 1 spsk. olie Salt og friskkværnet peber 3 løg 1 savojkål eller lille kålhoved 1 spsk. olie ca. 1 spsk. stærk karry 1 kg kartofler 2 dl vand eller velmagende urte-eller kalvebouillon Tilbehør: evt. rugbrød Dup **kødet** tørt med køkkenrulle. Brun koteletterne i gyldent smør og olie på en pande ved god varme i 1 minut på hver side og krydr med salt og peber.

Kassér pandefedt.

Kog skrællede kartofler skåret i skiver i letsaltet vand ca. 5 min. Hæld vandet fra og lad kartoflerne dryppe af. Pil løg, skær dem i både, og steg dem i olie, til de er klare. Tilsæt karry og stykker af kål (uden stokken). Steg blandingen ca.

5 min. under omrøring og krydr med salt.

Læg halvdelen af kål-og løgblandingen i et lag i et ovnfast fad. Fordel kartoffelskiverne på kålen, og krydr med salt og peber. Læg de brunede koteletter på og øverst resten af kål-løgblandingen.

Hæld vand ved. Dæk fadet til, og stil det i en 175 grader varm ovn. Bag ca.

45 min. til koteletterne, kartoflerne og kålen er møre. Smager også godt næste dag - så gem rester og nyd evt. med en skive groft rugbrød.

modernetider@information.dk

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Information

Debat: Mindre, men bedre kød

23. december 2011, Information, Sektion 1, Side 25 (Debat), Jeanette Wulff Geerthsen, Brønøre..., 226 ord, Id: e3067b18

Det er ikke godt for debatten om den manglende dyrevelfærd hos vores landbrugsdyr, at formanden for Dyreetisk Råd, Peter Sandøe, 21.

december kom med forkerte oplysninger.

Han siger, at der pr. 1. januar ikke mere er burhøns i Danmark. Det er ikke sandt.

Han skrev også, at svinene i de konventionelle besætninger i dag får halm. Men som bl. a. dyrlæge Birgitte Iversen Damm fra Dyrenes Beskyttelse har gjort opmærksom på, ved vi, at ca. 90 procent af slagtesvinene i disse besætninger ikke får halm.

De stakkels dyr har absolut intet at tage sig til i deres stalde, som består af spalter og gold beton. De kan ikke udfolde den beskæftigelsesog rodeadfærd, der er grundlæggende for svins velbefindende.



Jeg tror mere, vi fik sandheden på modstående side samme dag i kronikken, som var skrevet af dyrlæge Lene Kattrup. Hun tegnede ikke et skønmaleri, men beskrev sandheden.

Hendes afsluttende anbefaling af, hvordan vi etisk set kan handle som forbruger, kan jeg tilslutte mig. Vi bør hver i sær nedsætte vores kødforbrug, så vi har råd til kun at købe **kød** fra dyr, der er opdrættet økologisk eller som vi på anden måde har levet frit, fået masser af halm, været passet omsorgsfuldt og ikke været udsat for meget lang transport til slagtning.

Så får man heller ikke en bismag af dyrplageri i munden, når man **spiser kød**.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Information

Værs'go' og spis: Æbler til mos, til most, til grød, til kompot, til fisk, til **kød**, til salat, til...

📅 13. oktober 2012, Information, Sektion 2 (Moderne Tider), Side 18, Katrine Klinken..., 782 ord, Id: e376d0dd

Lige nu sælges der en vifte af dejlige æblesorter med stor forskellighed, og der er mange måder at bruge dem på. Lige nu er f. eks. gråsten og filippa fine rå eller på en rugbrødsfad med smør eller flødeost.

Henter billede...

Æble i salater bidrager med syrlighed, sprødhed og tilpas sødme. Æble er perfekt i klassisk råkost med gulerod blandet med f. eks. rødbede, fennikel, persillerod eller pastinak. Æble og blad-eller knoldselleri er perfekte par, kendt i f. eks. waldorfsalat.

Æble er del af en god coleslaw og andre kålsalater. Æblesalat med peberrod og cremefraiche-, skyr-eller flødedressing smagt til med lidt citronsaft eller æbledikke er rigtig godt til både bagt og stegt fisk, koldrøget fisk og til lammesteg.

Ren usødet æblemost er godt i gryde og simrerretter med f. eks. svineskank og oksebov til dels i stedet for hvidvin eller øl.

Der er masse af æbleklassikere i det varme danske køkken: æbleflæsk, and, gås og hjerte fyldt med æbler og svesker, karrysild og karrysovs med æble og alle de labre æbledesserter som bagte og fyldte æbler, æblekager, æblecrumble og æbletærte.

Mos er ikke bare mos Nedfaldsæbler er ofte

Nedfaldsæbler er ofte modne æbler, som kan samles op inden snegle og andre smådyr begynder at spise dem. Fjern brune pletter på nedfaldsæblerne og brug dem ret hurtigt rå eller kog dem. Æblemos eller æblepuré kan altid være godt at have i huset. Det kan bruges og nydes som den er, evt. med mælk eller på yoghurt, krydres med peberrod til stegeretter i stedet for sovs og bruges i desserter som æbletrifli, gammeldags æblekage, bondepige med slør, muldvarpeskud, lagkage og i bagværk.

Æblemos kan laves på flere måder. Det er enkelt, men vil man have en intens smag og konsistens kræver det lidt håndværk.

En god metode er at lave lidt karamel i en gryde, der holder varmen godt f. eks. en kobber- eller stegegryde. Tilsæt skrællede æblestykker til karamellen og tilbered æblerne hurtigt ved god varme, så man kan opnå, at nogle af stykkerne forbliver hele, og resten moser ud. Om der skal tilsættes vand afhænger af æblesort, og hvor stor fordampningen er under kogning. Rør godt, og juster med lidt vand, hvis æblerne er ved at brænde på.

Man kan også lave mos af hele æbler med skræl og kernehuse og si det hele efter kogning. Når man koger med skræller og kernehuse har man pektin-delen af æblet med, og det gør, at man kan få en stivere og fastere mos, da pektinen jævner. Det kræver dog en lang kogetid.

Æblepie Mørdej: 150 g koldt smør 300 g hvedemel 100 g flormelis 1 æg Fyld: 6-8 æbler 25 g smør 2 tsk. stødt kanel 1/2 tsk. stødt allehånde 1 tsk. fintrevet citronskal 50 g brun farin eller mørk rørsukker Tilbehør: cremefraiche, flødeskum eller vaniljeis Smuldr smør og mel, evt. i en foodprocessor, så det kommer til at ligne reven ost. Tilsæt flormelis. Tryk dejen sammen med æg. Læg den i køleskabet mindst 30 min. Rul 2/3 del af mørdejen ud, og beklæd en pieform eller springform (24 cm i diameter) så den går 3-4 cm op.

Skræl æblerne og fjern kernehuse, stilke og blomster. Skær æblerne i grove tern.

Bland æbler sammen med en blanding af smeltet smør, krydderier, citronskal og brun farin. Fordel fyldet og læg dejkanten ind over. Rul resten af dejen til en cirkel på 24 cm i diameter og læg på som et låg.

Sæt pien i køleskab ca. 20 min. og opvarm ovnen til 175 grader. Sæt æblepien i midten af den varme ovn og bag ca. 30 min., til den er gylden. Afkøl lidt på bagerist og nyd den gerne lun.

Servér med cremefraiche, flødeskum eller vaniljeis.

Sandkage med krydderier og æble

1 stort æble 2 spsk. citronsaft 25 g mandler 250 g smør, stuetemperatur og blødt 250 g sukker 2 æg 275 g hvedemel 2 tsk. bagepulver 2 tsk. stødt kardemomme 1 tsk. stødt kanel 1 dl mælk 50 g rosiner 2 spsk. blødt smør og 2 spsk. hvedemel til formen Skræl æblet og skær det i små stykker.

Bland æblestykkerne med citronsaft.

Smut mandlerne og hak dem.

Pisk blødt smør med sukker til det er hvidt og skummende.

Tilsæt et æg ad gangen og pisk godt mellem hvert æg.

Bland mel med bagepulver og krydderier.

Drys blandingen igennem en si og vend den i dejen.

Tilsæt gradvist mælk.

Bland æble, mandler og rosiner i dejen.

Smør en sandkage-eller brødf orm (1,5 liter) med smør og drys med mel. Hæld dejen i formen.

Sæt kagen i ovnen og tænd på 175 grader.

Bag i ca. 1 time. Stik et lille træspyd i midten af kagen. Er der dej på skal kagen bage videre. Afkøl på bagerist.

modernetider@information.dk .

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal

slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Information

Spis hele dyret, din bastard. Godt værtskab og respekt for det hele dyr synes at være madfilosofien hos Bastard i Malmø

17. marts 2012, Information, Sektion 2 (Moderne Tider), Side 19, MARIE SAINABOU JENG..., 1062 ord, Id: e325c6dc

Beværtet Bastard.

Bastard betyder blanding, og det får mig til at tænke på, at det egentlig er en meget god beskrivelse af en kostorientering i fremgang. I USA, hvor alle individer efterhånden har særlige madkrav og tilhørende benævnelser, kalder man det for flexitarian. En flexitarian (ikke at forveksle med fishitarian, der rummer de kødfornægtende vegetarianer, der gerne **spiser** fisk), er sådan én, der veksler mellem at spise **kød** og vegetarisk, ud fra et såvel sundhedsmæssigt som et klimamæssigt perspektiv.



Kogebogsforfatter, blogger og tidligere klummeskribent på The New York Times Mark Bittman repræsenterer en flexitarian kost og anbefaler sine tusindvis af læsere at undgå **kød** og andre animalske produkter før kl. 18. Andre arbejder ud fra en 80/20-model, dvs. at tallerknen består af 80 pct. grøntsager og kartofler, ris, pasta eller hvilken form for stivelsestilbehør, man nu foretrækker, og 20 pct. **kød**.

Og så er der dem, der bare **spiser** mindre **kød**, men til gengæld vælger at købe **kød** af høj kvalitet. Bastard er sådan nogle, for Bastard er også navnet på én af Malmø's bedste restauranter, at dømme efter det svenske svar på Guide Michelin, 'The White Guide'. Hos Bastard forstår de at bruge hele dyret og sammensætte overraskende retter med flere slags dyr.

Ikke kun med dyre velkendte udskæringer, men også med de skæve, umoderne stykker, som vi i hjemmekøkkenet aldrig bruger.

'Andreas gillar bio'

Bare 45 minutter væk fra min hoveddør på Østerbro finder vi restauranten i en stille sidegade til Lilla Torg. Et livligt lokale domineret af en stor bar kombineret med det åbne køkken møder os med en fredagsaften-buzz af glade og opstemte gæster. Jeg får omgående lyst til at gå direkte i baren og hænge ud med nye svenskere.

Bastard ledes af Andreas Dahlgren, hvis opsmøgede kokkeærme giver tatoveringer frit spil. Tjenerne er alle mænd i hvide skjorter og forstykker og sort slips.

Stramt men passende til deres ellers nedepå-jorden-tilgang til os og til serveringerne; stolthed i øjenhøjde.

I det der en gang var Systembolag prydes én væg af store plakater med detaljerede tegninger med biologilærdom om græshoppens eller vistnok krebsens bestanddele.

En anden væg er en fra-gulv-tilloft-vinhylde. De hvide klinker i køkkenet, de forskellige træborde og stole giver en meget gennemtænkt lidt tilfældig rustik indretning. Jeg føler mig hjemme.

Vi får menukortet i hånden og bestiller hurtigt dry martinis. Lidt for våde, mener min flotte medspiser Sølvæven, der bag sig har en cocktailuddannelse fra en svunden tid, men i orden til min smag.

Helt tæt på og nærmest som bordets tredje gæst sætter tjeneren sig til rette for at forklare os vinkortet. Det føles rart, hans nærhed og evne til at få nye gæster til at føle sig som skattede stamgæster. Det er en studietur værdig for mange københavnertjenere.

Så er det sagt. Alle vine fås også på glas, prisen regner man selv ud ved at dividere den hele flaskes pris med 4,5. En overvejende del af vinkortet er biovine eller 'naturlige', om man vil, for som tjeneren siger »Andreas gillar bio«. Vi får først serveret planken, et smalt spækkebræt med rillette af and, fennikelsalami, lardo, serranoskinke, chorizo og en bastard af en paté på gris og kyllingelever.

Kokken har solidt placeret en kniv med spidsen i brættet, nok mest for synets skyld. Charcuteriet er fintskåret i den rigtige tykkelse, og fremhæves skal den sjældent lækre chorizo, for hvor findes der bare mange tarvelige chorizoer. Denne leveres af en lokal importør, forklarer tjeneren.

Peberen på den fede lardo eller speck er friskkværnet. Det her er godt udvalgte købevarer. Husets hjemmelavede paté og rillette er dog klart vindere på planken, hvis jeg skulle udvælge favoritter. Vi drikker et glas portugisisk vin på bagadruen fra Luis Pato, 2003, og tager resten af aften på rundtur i vinkortet ved at vælge vin på glas til retterne.

Glad gris og seriøst god tatar

»Krispig Fläsklägg med blodcreme, fänkål og äpple«. På svensk lyder husmandskost mere sexet, især udtalt på skånsk. Jeg får svineskank og -fod braiseret, derefter presset og paneret og stegt i panko. Hammerende lækkert tilberedt med sprøde salater, fintskåret fennikel og ristede hasselnødder.

Blodcremen serveret til minder mig om min barndomsbegejstring for Emil fra Lønneberg, hvor det lille landsbysamfund mødtes og spiste sammen! De fik i min optik noget så eksotisk som blodpølse.

Jeg er meget lidt erfaren i retter med blod som smagsgiver eller som ingrediens.

Smagen her minder mest om leversmag, og i denne sammenhæng passer det godt.

Husets hjemmehakkede oksetatar serveres med røgede sardeller, peberrod, søde syltede rødbeder, estragon, brøndkarse og feltsalat på et stykke grillet brød.

Helt uhørt er Sølvræven meget stille ved min side, godt i gang med at sætte sit livs bedste tatar til livs. Jeg drikker et glas muscadet, Expression d'Orthogneiss fra Domaine de l'ecu, 2009, og Sølvræven vælger et glas chablis fra Pattes Loup, 2009.

Ind på bordet kommer min tallerken med gris. Her er **kødet** virkelig i fokus, og vi kigger vist nærmere på en 20/ 80-model.

Et gedigent stykke griseryg, serveret med en blanding af perfekt kogte puylinser, rødbedetern, kål og snegle. Flot servering om end en lidt for stor portion, der senere får mig til at levne. Stik imod alle principper.

»Grisen er glad, meget glad,« siger tjeneren, da jeg nysgerrigt spørger ind til **kødets** oprindelse.

Den er lokal, for den har levet lidt uden for Helsingfors. Jeg er også glad med et glas Côt à Côt fra Noëlla Morantin, Loire, 2010, i hånden og for at smage Sølvrævens confiterede og derefter ovnstegte and.

Den ligger på en fin kartoffelpure med svesker, store perleløg, flæskestykker og i en lækker glace. Hertil drikker han Faugères Les Premières fra Jean-Michel Alquier, Languedoc-Rousillon, 2007.

Desserten er der egentlig ikke plads til, men vi deler, bare for at få lov til at smage en dansk ølis. Isen er lavet på stoutøl og smager meget diskret af øl kombineret med den varme chokoladesouffle-kage.

Til det drikker jeg en lidt for sød dessertvin fra Gamberella.

Kaffen og husets armagnac tager vi i baren, der efterhånden er ved at være halvtom. Vi betaler regningen på 2.222 svenske kroner og er ovenud begejstret for fem vidunderlige timer hinsidan. Godt værtskab og respekt for det hele dyr synes at være filosofien hos Bastard. Et sympatisk træk og bestemt en tur over sundet værd både for bastarder, flexitarians, kødelskere og bare elskende.

modernetider@information.dk

Fakta: Bastard

Mäster Johansgatan 11, Malmö, Sverige.

www.bastardrestaurant.se.

- Respekt. Hos Bastard forstår de at bruge hele dyret, også de skæve, umoderne stykker, som vi i hjemmekøkkenet aldrig bruger. Foto: PER-ANDERS JÖRGENSEN/ Bastard

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Information

Værs'go' og spis: Så er der første friske jordknolde spiseklar

12. maj 2012, Information, Sektion 2 (Moderne Tider), Side 18, KATRINE KLINKENmodernetider@information.dk ..., 779 ord, Id: e33cb09e

Nye kartofler er klar til salat, kartoffelmad eller som tilbehør til skaldyr og flæsk.

De første nye kartofler er det rene slik. De lyse kartofler har fin konsistens og smag - især når de er nyopgravede. Nye kartofler har kort holdbarhed og kan blive bløde i løbet af ret få dage. De er umodne frugter i modsætning til de kartofler, der graves op senere på året.

Skal de nye gemmes et par dage, holder de sig bedst et mørkt og køligt sted, men aldrig i køleskab. På nyopgravede kartofler er den tynde skræl let at skrubbe eller blot gøre ren for jord.

Kom nye kartofler i kogende vand, så de ikke koger for længe og bliver bløde eller revner. Tilsæt 2,5 spsk. groft salt pr.

liter vand. Kom kartofler i ensartet størrelse i det kogende vand. Kog 12-17 min.



til kartoflerne er lige akkurat møre - altså kortere tid end almindelige kartofler. Stik med en lille spids kniv eller en kødnål og mærk konsistensen. Små nye kartofler går til tops i kogevandet, når de er færdige.

Hæld straks kogevandet fra, dæk kartoflerne med ren køkkenrulle og læg låg på igen - så revner de ikke, hvis de skal stå et øjeblik. Beregn 300-500 gram pr.

person. Kartoflerne kan evt. koges med frisk løvstikke. De smager godt varme med en klat smør, ekstra jomfruolivenole, evt. et drys parmesanost eller friske hakkede krydderurter. Kog ekstra kartofler til kolde salater og kartoffelmadder.

Friskkogte kartofler er bedst, også når de skal nydes kolde. Mange kender sikkert den kedelige smag af kolde kartofler, der har stået nogle dage i køleskab, og især når de derefter genopvarmes er smagen markant. Den kedelige smag kaldes WOF, Warmed-Over Flavour, og er det fænomen, at varmebehandlede madvarer får en bismag ved længere tids lagring. Så det er en god idé at købe mindre portioner og tilberede og nyde dem hurtigt.

Fakta: Cremet kartoffelsalat med krabbe eller rejer - ca. 4 personer

1 kg nye kartofler 2 kg friske krabbeklør 2 spsk. groft salt pr. liter kogevand 2 tsk. sukker pr. liter kogevand 2-3 duske dild og 1 tsk. hel peber Mayonnaise-dilddressing: 1 æggeblomme et godt drys groft salt eller flagesalt 1 tsk. dijonsennep 1 tsk. citronsaft 1/2 dl olie, f. eks. vindrukerne-eller olivenolie 1/2 dl cremefraiche 38 pct.

salt friskkværnet peber 1 lille bundt dild Tilbehør: evt. grøn salat og citron Kog skrubbede kartofler i letsaltet vand 12-17 min. Pas på de ikke bliver udkogte.

Lad dem køle af og skær dem evt. i mindre stykker eller skiver.

Læg krabbeklør i et dørsalg el. lign. så evt. væske kan løbe af. De kan opbevares ca. et døgn og skal koges så hurtigt som muligt efter indkøb. Børst krabbeklørerne og skyl dem i flere hold koldt vand. Kog rigeligt vand med salt og sukker og evt. dild i en gryde. Læg

krabbeklørerne i det spilkogende vand, og lad vandet koge op. Dæmp varmen og kog under låg ved svag varme i 12-20 min.

afhængigt af deres størrelse.

Lad klørerne trække i kogevandet 20 min. Afkøl dem i køleskab, til de skal **spises**.

Krabbekødet er bedst nykogt og blot afkølet ca. time. Knæk klørerne med en nøddeknækker. Eller bank dem med en kagerulle eller hammer. Brug evt. en hummergeaffel eller et træspyd til at få **kødet** ud af klørerne. Kogt krabbe kan opbevares 1-2 døgn i køleskab men smager bedst friskkogt.

Mayonnaise-dilddressing: Rør æggeblomme med salt, og tilsæt sennep og citronsaft. Tilsæt olie dråbevist, indtil æggeblommen bliver tyktflydende. Rør derefter olien i en tynd stråle i mayonnaisen, til den er cremet.

Tilsæt derefter gradvist cremefraiche.

Smag til med fint plukket dild, salt og peber.

Bland stykker eller skiver af kartoffel med mayonnaise-dilddressing og fordel på et fad. Drys krabbekødet hen over. Krabbekødet kan erstattes af rejer eller kongekrabbe.

Rabarberflæsk - 2 portioner

200 g flæsk eller svinebryst i 0,5 cm tykke skiver - fra velvalgt økologisk svin eller fritgående og glad gris 1 stort løg, evt. 100 g skalotteløg eller rødløg ca. 8-10 stængler rabarber uden blade salt og friskkværnet peber Drys: 2-3 spsk. hakket persille Tilbehør: Nye kartofler Dup kødskiverne tørre med køkkenrulle.

Varm panden godt op. Læg skiverne på panden, og brun dem ca. 1 minut på hver side. Skru ned til middel varme, vend skiverne ofte og steg dem gyldne og sprøde. Tag **kødet** af panden og drys med fint salt. Hæld det meste af fedtet af panden.

Skær løgene i tynde ringe. Skær rabarberne i stykker på 1-2 cm. Kom løg på panden og steg til de er møre. Steg rabarberne med et par minutter så de lige netop bliver bløde, men ikke koger ud.

Krydr med salt og peber. Drys med hakket persille. Læg det stegte flæsk over rabarberne og **spis** med masser af friskkogte nye kartofler.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.



Værs'go' og spis: Grønt, rødt, hvidt friske grøntsager på tallerkenen

9. juni 2012, Information, Sektion 2 (Moderne Tider), Side 18, KATRINE KLINKEN..., 675 ord, Id: e345ff51

Lige nu vælter det op af jorden, og de kulinariske muligheder er store.

Vi er en nation af kødspisere, og det vil af både smagsmæssige og etiske grunde være en god idé at spise mindre og bedre **kød** og fjerkræ. Det er bedre at gøre lidt frem for ingenting. Lige nu er det let at have dage uden **kød** med sæsonens smagfulde, spændstige og friske grøntsager.

Henter billede...

Godt for gane, mave og krop.

Grøn salat med jordbær, asparges og lune gedeostecroutoner - to personer

8-10 asparges, grønne eller hvide 250 g jordbær 8-10 blade krøl-eller anden grøn salat 1 håndfuld friske basilikumblade 1/3 spidskål (ca. 150 g) 2-3 spsk. olie-eddikedressing
Lune gedelostecroutoner: 6 skiver flute eller små brødsiver 100 g gedeost i olie (drænet vægt) Asparges: Bræk enderne af aspargesene.

Hvide asparges skal skrælles med en tyndskræller fra hovedet og ned.

Skær aspargesene i stykker på 3-4 cm.

Kog dem i 2-4 minutter, så de stadig er sprøde. Lad dem dryppe af.

Skyl jordbær og lad dem dryppe godt af.

Skær jordbærrene i kvarte. Skyl salatblade og basilikumblade, til de er fri for jord og sand. Lad dem dryppe. Fjern evt.

de yderste blade af kålen og skær stokken væk. Skær kålen i tynde strimler.

Skyl kålen og lad den dryppe godt af.

Bland asparges, jordbær, salat, basilikum og spidskål med dressing. Anret på to tallerkner eller et fad.

Tænd grillen i ovnen på 250 grader. Fordel skiver af gedeosten på brødkiverne.

Læg brødene på sølvpapir på en bageplade og lad dem blive gyldne under grillen i ca. 3 minutter. Fordel de lune brød i salaten.

Kartoffelsalat med spidskål, agurk, ærter og persillepesto med tang - to personer

500 g nye kartofler 1/ 3 spidskål 50 g fine friske ærter eller evt. fra frost 1/ 4 agurk i skiver
Persillepesto med tang: 1 håndfuld eller ca. 15 g wakame (tørret tang) eller tørret søl 1
lille bundt persille 50 g mandler eller pinjekerner 1 fed hvidløg 0,5 dl ekstra
jomfruolivenolie 0,5 tsk. fintrevet citronskal Kog skrubbete kartofler ca. 15 min. i letsaltet
vand, lad dem køle af og skær dem i skiver.

Persillepesto med tang: Læg tangen i vand i ca. 10 minutter. Skyl persille og lad den
dryppe godt af. Blend persille, pillet knust hvidløg og mandler eller pinjekerner i en
foodprocessor til ensartet konsistens. Knug vandet ud af tangen og kom den i maskinen
med lidt olivenolie.

Tilsæt citronskal og -saft og blend.

Spæd evt. med vand, hvis pestoen ikke er cremet. Smag til med salt.

Fjern evt. de yderste blade af kålen og skær stokken væk. Skær kålen i tynde strimler. Skyl
kålen og lad den dryppe godt af. Pil ærterne. Vask agurken og skær den i skiver.

Bland kartoffelskiver, spidskål, ærter og agurk med pesto.

Grøntsagsfrikassé med nye kartoflerto personer

500 g nye kartofler 200 g friske ærtebælge eller 100 g bælgede fine ærter 6-8 tynde nye
gulerødder 1/ 4 blomkål 6-8 grønne asparges 1,5 dl piskefløde 1 æggeblomme 2 tsk.
citronsaft salt og friskkværnet peber Kog skrubbete kartofler ca. 15 min. i letsaltet vand.
Lad kartoflerne køle af og skær dem i skiver. Bælg evt. ærterne - eller gør det ved bordet,
når der **spises**.

Sæt en gryde over med vand. Skrub gulerødderne eller skrab dem med en lille kniv. Skær blomkål i små buketter. Skyl dem i vand og skær evt. i stykker på ca.

3 cm. Kog gulerødder og blomkål i 4-5 minutter. Lad dem dryppe af.

Bræk enderne af aspargesene og skær dem i stykker på 3-4 cm. Kog dem i 2-4 minutter, så de stadig er sprøde. Lad dem dryppe af. Gem kogevandet.

Sovs: Kog 1 dl grøntsags-kogevand. Pisk fløde og æggeblomme sammen i en skål.

Hæld lidt kogende kogevand i blandingen og hæld den straks tilbage i sovsegryden under omrøring. Tag sovsen fra varmen og smag til med citronsaft, salt og peber. Processen kan også foregå i en blender: Hæld sovsen i en høj blender og kom æggeblandingen i, mens maskinen kører. Det gør sovsen mere luftig. Vend sovsen sammen med grøntsagerne og drys med skyllede hakkede krydderurter og bælgede ærter. **Spis** med nye kartofler.

modernetider@information.dk

- ca. 0,5 spsk. citronsaft evt. lidt vand ca. 1 tsk. havsalt
- 2 håndfulde friske krydderurter: f. eks. kørvel, purløg og estragon

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.



Værs'go' og spis: Nyslyngtet honning lige nu!

📖 23. juni 2012, Information, Sektion 2 (Moderne Tider), Side 18, KATRINE KLINKEN..., 602 ord, Id: e34b0f6a

Honningbierne knokler på denne tid af året og slæber nektar ind fra alle de dejlige sommerblomster. Årets første høst finder sted i disse dage.

Henter billede...

Honning er en smagsforstærker og et krydderi, der kan bruges i både det salte og søde køkken med fantastisk virkning. Honning bør stå ved hånden i køkkenet til at tilsmage maden med ved siden af salt, peber og eddike. Honning gør så godt i mange sammenhænge - og uden at smagsoplevelsen naturligvis er sød.

Ægte lokal frisk honning har dels grundsmagen sød (ingen overraskelse), men den smager også af op til 300 forskellige aromaer og duftstoffer, afhængigt af hvor bierne har samlet nektar, og hvornår på sommeren honningen er høstet. Der er stor forskel i smagen på forårs-, sommer- og sensommerhonning.

Honningbierne knokler på denne tid af året og slæber nektar ind fra alle de dejlige sommerblomster. Bierne tygger og inddamper nektar og laver honning. Årets første høst foregår i disse dage, og honningen er mild af forårsblomster fra bl. a. blomsterne på frugttræer.

Pas godt på smagen i honningen Friskslynget honning er flydende og har en unik fin smag. Der fås mange typer flydende billig udenlandsk honning i handelen, der ikke altid specielt velsmagende. Vi har en lokal honning, der bør nydes i de her dage f. eks. helt enkelt til årstidens jordbær. Honning indeholder forskellige sukkerarter: 38 procent fruktose, 31 procent glukose og laktose og højst 20 procent vand, hvorfor honning ikke altid kan erstattes af almindeligt sukker i køkkenet. F. eks. kan man ikke piske æggeblommer skummende med honning på samme måde som med sukker. Desuden er det afgørende for aroma og smagsudvikling i maden, at honningen maksimalt opvarmes til 40 grader. Derfor er nyslynget honning bedst i kold og lun mad, og hvis man steger eller bager maden tilsættes honningmarinade bagefter så smagen ikke brænder væk. Opløs f. eks. først honning i en varm luge når temperaturen er faldet. Lad ikke honningen koge.

Friskslynget honning holder sig kun flydende ca. 14 dage, før den krystalliserer, men krystallerne kan give en fin knasende oplevelse, der under alle omstændigheder smager af mere end almindeligt sukker. Honningen skal opbevares ved stuetemperatur, men har man rigtigt meget flydende honning, kan den fryses og holde sig flydende, efter den bliver tøet op igen. Senere på sommeren er der ikke er nektar fra korsblomstrede planter, og honningen forbliver så ofte flydende i flere måneder. Det gør f. eks. lynghonning også.

Støt mangfoldighed i naturen Det er almindelig kendt at bruge

Det er almindelig kendt at bruge flydende honning på yoghurten, i dressinger, marinader og te, men mange tænker ikke over hvilken honning de bruger. Når man køber et glas lokalt produceret honning, er det lidt dyrere, men man støtter mangfoldigheden i den danske natur, fordi bierne ud over at lave honning bestøver et væld af blomster.

Køb den direkte hos biavlerne, på markeder eller hos andre specialforhandlere. Sidste år fik jeg bier i min villahave i København, og det er spændende at være blevet biavler. I en

verden hvor alt for mange **spiser** kedeligt sødt, er det værd at tænke på, at honning ikke bare er sød - og at biernes arbejde er vigtigt, for at vi kan få mad pga. deres store bestøvningsarbejde, der giver mere frugt, flere bær og meget andet godt.

Ideer til at bruge friskslynget honning:

Til jordbær På yoghurt og ymer I dressinger: f. eks. sursød flødedressing med citron I dip f. eks. afdryppet yoghurt med honning til grøntsager I marinader til f. eks. gravad laks eller sennepsdressinger til sild Til is og til at dryppe lagkager og andre bagte kager med Til at smage flødeskum til med som tilbehør til kage eller med peberrod til fisk og **kød** Til kolde drikke som smoothies Til at råsylte bær.

modernetider@information.dk

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådgivelsesstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Information

Mad med mad i

📅 21. juli 2012, Information, Sektion 2 (SommerTider), Side 16, Katrine Klinken..., 933 ord, Id: e353d7d0

Fra kalvebryst med muslinger til auberginer med **kød** - det handler om at fylde maden og fylde sig selv.

Henter billede...

At lave mad med fyld er en klassisk tilberedningsmetode.

Det kan gøres på flere måder og kan involvere både kogning, stegning, grilning og ovnbagning m. m. Ideen er, at en blanding af ingredienser tilberedes i noget, der holder dem sammen, så maden ikke bliver tør eller brænder på, og det gør tilberedningen nemmere.

Velkendte eksempler er pølser og varianter af dem som f. eks. haggis og saumagen, hvor fars fyldes i slagtedyrets egne dele som tarm og mave, der fungerer som spiselige tilberedningsbeholdere.

Fra middelhavskøkkenet er fyldte grønsager velkendte.

Udhulede og ofte først tørrede auberginer, squash, peberfrugter og udhulede gulerødder og tomater fyldes med f. eks.

krydrede ris, pistacienødder og hakket **kød**. Dele af fyldet kan være kolde rester af eksempelvis ris og grønsager. Der er et hav af varianter, som giver billig og mættende mad, og det er praktisk at lave. Retterne kan laves klar i god tid og stå og få mere smag med tiden.

Maden er let at udportionere, og temperaturen - varm, lun eller kold - er ikke så afgørende for smagsoplevelsen.

Andre enklere eksempler på mad med fyld er store oliven med mandler, figner med valnødder, blæksprutterør med fiskefyld, fiskefars eller risotto, store morkler med kødfars og halve hårdkogte æg, hvor æggeblommen røres med f. eks. hakkede saltede ansjoser, kapers eller krydderurter.

Der er fyldte kødstykker som koteletter med ost, saltimbocca, kalveschnitzel med lufttørret skinke og salvie, et kyllingebryst med en lomme fyldt med krydderurter, helstegt and fyldt med æbler og svesker og en kylling med persille.

Og så er der sandwich, fyldte flødeskumskager og fyldt chokolade. Der er faktisk meget, der kan laves godt med fyld. Det handler om at fylde sig selv på en behagelig måde - velbekomme! Inspirationen til dette tema kommer fra konferencen Oxford Symposium on Food and Cookery, hvor emnet i år var wrapped and stuffed food.

Madklummen om to uger vil handle om indpakket mad.

Farseret kalvebryst med muslinger - til ca. 8 personer 1,5 kg kalvebryst uden ben (udskåret til rullesteg) 2 kg blåmuslinger 2 gulerødder 2 nye løg 1 lille fennikel 2 spsk. olie 2-3 kviste frisk timian 2 spsk. god karry (stød evt.

selv en blanding, så den er frisk) 0,5 flaske hvidvin 250 g brødkrummer (daggammelt, smuldret brød) 3-4 spsk. friskhakkede krydderurter f. eks. en blanding af dild, citronverbena og persillesalt og friskkværnet peber 2 spsk. smør og 2 spsk. olie 2,5 dl piskefløde Tilbehør: nye grønsager evt.

spinat, nye kartofler eller pasta Fyld: Skrub muslingerne med en grøn skrubbessvamp i koldt vand. Fjern skæg. Kassér muslinger, der er gået i stykker.

Hvis en musling er åben, skal den lukke sig, når man banker den mod en bordkant. Skyl muslingerne i 2-3 hold koldt vand.

Skrub gulerødderne, pil løg og skær dem og fennikel i små stykker (hak dem eventuelt i en foodprocessor). Skyl timian.

Varm en stor stegegryde godt op. Hæld olie i, og kom grønsagerne i. Rør i 3-4 min.

Kom muslingerne i sammen med timian og karry. Rør 2 min.

Hæld hvidvin på og læg låg på. Rør i gryden et par gange, indtil muslingerne åbner sig.

Det tager ca. 5 min. Muslinger, der stadig er lukkede, skal smides ud.

Si muslingefonden fra og gem den. Pil muslingerne ud af skallerne. Bland med brødkrummer, grønsagerne fra fonden og krydderurterne.

Smag fyldet til med salt og peber.

Kalvebrystet: Åbn **kødet** godt op. Hvis det er tykt, skal det flækkes, så det er ca. 1,5-2 cm tykt. Krydr **kødet** med salt og peber. Fordel fyldet på **kødet**. Rul det sammen, og snør det med kødsnor til en rullesteg.

Brun kalvekødet i gyldent smør og olie i en stegegryde.

Hæld muslingefonden i gryden, læg låg på og steg **kødet** ved svag varme i 1 time, eller til det er gennemstegt og mørt.

Tag **kødet** op af gryden, og kog stegeskyen igennem med fløde. Fjern snoren om stegen, og skær **kødet** i ca. 2 cm tykke skiver på tallerkner. Fyldet er løst i konsistensen og ikke som en fast fars. Server evt. med dampede grønsager, evt. spinat, nye kartofler eller pasta og sovsen.

Fyldte auberginer med ris-og kødfyld - 4 portioner 2 store auberginer 2 dl kogte løse ris 300 g hakket oksekød 2 løg 2-3 fed hvidløg 2 spsk. olivenolie 4-5 spsk. koncentreret tomatpuré 2-3 stilke frisk merian 2-3 stilke frisk timian 1 tsk. harissa eller stærk chiliso 1 tsk. stødt allehånde 50 g pistacienøddekerner salt og friskkværnet peber Tilbehør: Brød, yoghurt naturel, evt. krydderurter, tomatagurkesalat Fyld: Kog evt. risene eller brug en rest. Brun **kødet** i en tykbundet gryde i varm olie.

Tilsæt hakkede løg og knust hvidløg. Lad det stege nogle minutter under omrøring.

Tilsæt tomatpuré, merian, timian, harissa og allehånde.

Kog under låg ca. 30 min. Rør jævnligt. Tilsæt evt. lidt vand.

Rør ris og pistacienødder i gryden. Fyldet skal være fugtigt uden at være vådt - spæd evt. med vand. Smag til med salt og peber.

Skær stilkene af auberginerne og skær dem over på langs. Lav et snit 1 cm fra kanten hele vejen rundt. Tag frugtkødet ud med en ske.

Læg auberginerne i et ovnfast fad og krydr med salt. Fyld med kødsovs og dæk fadet til. Bag ca. 40 min. i en 200 grader varm ovn, til auberginen er mør. **Spis** med brød, yoghurt rørt med lidt salt og evt. krydderurter og tomatagurkesalat.

Husk at bruge frugtkødet fra auberginerne: Det kan dampes eller steges med lidt olivenolie, moses og røres med mayonnaise. Smag til med citronskal og -saft, knust hvidløg, spidskommen og salt.

Brug det til smørelse på brød eller som dip til grønsager.

weekend@information.dk

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.



Kan JEG redde kloden?

📅 16. november 2012, Information, Sektion 1, Side 12, Catarina Nedertoft Jessen..., 1441 ord, Id: e3843b9a

Fødevarekrisen raser i den store verden, men når jeg går ned i Netto, er der masser af mad. Jeg vil gerne spise grønt, men hvad skal jeg vælge? Har mine valg mon overhovedet betydning i det store perspektiv? 'Ja,' siger forskningen: Ændret kost kan reducere udslippet af drivhusgasser med op til en fjerdedel.

Henter billede...

Det er en ond cirkel. Når vi **spiser** fødevarer produceret med store udslip af drivhusgasser, forværres klimaet. Det undergraver landbrugsproduktionen, og fødevarerne bliver færre. Ifølge FN's fremskrivninger har vi i 2030 brug for 50 procent flere fødevarer, hvis vi skal kunne brødføde hele verdens befolkning på samme niveau, som vi gør i dag.

I det videnskabelige tidsskrift Climate Change har lektor Henrik Saxe fra Fødevareøkonomisk Institut på Københavns Universitet skrevet en artikel under overskriften »Det globale opvarmningspotentiale for to sunde nordiske diæter sammenlignet med den gennemsnitlige danske kost«. Artiklen, som beskriver otte forskellige diæter med hver deres udledning af drivhusgasser.

Henrik Saxes forskning er nyttig viden, når man er blevet optaget af fødevarevalgets betydning for klimabelastningen.

Med ørene tudet fuld af skrækscenarier om min brødflovheds konsekvenser for verdenssamfundet, har jeg i et par dage forsøgt at ændre en smule på mine kostvaner. Prøvet at leve med en kost, som udleder færre drivhusgasser end den gennemsnitlige danske mad, og som sætter det mindst mulige CO₂ -aftryk på kloden.

Ny nordisk hverdagsmad

Min sæk med grøntsager balancerer på bagagebæreren, mens jeg cykler hjem fra Københavns Fødevarefællesskab på Korsgade. Fødevarefællesskabet leverer for en hundredekroneseddel og tre timers frivilligt arbejde pr. måned en pose fyldt til randen af grøntsager og frugt, som er dyrket økologisk og så tæt på forbrugerne som muligt. Hvis jeg kan leve af dén i en uge og følge Henrik Saxes anbefalinger, kan jeg mindske mit forbrugs drivhusgasudledning og få en grøn samvittighed.

Der er ikke særlig meget nyt i Ny Nordisk Hverdagsmad. Kosten afviger ikke i en ekstrem grad fra det, der bliver betragtet som 'gennemsnitlig dansk mad'. Man skal sådan set bare spise mere frugt, grønt og fuldkorn, mindre **kød**, flere lokalt dyrkede og producerede varer, flere råvarer, der følger sæsonerne og 75 procent økologiske produkter. Hvis man følger disse basale principper i Ny Nordisk Hverdagsmad, kan man sænke sit personlige udslip af drivhusgasser med seks procent.

Henrik Saxe er i sin forskning nået frem til forskellige scenarier af fødevareforbrug på den nye nordiske måde. Scenario otte, som er det mest besparende scenarie i forhold til drivhusgasser, kan sænke en persons CO₂-udledning med hele 27 procent. Til gengæld er alt det sjove skåret væk. Man må ikke spise **kød**, fisk og skaldyr, drikke øl, vin, alkohol eller spise slik.

Inden projektet starter, sætter jeg barren højt og satser på at overholde scenario otte. Jeg pudser min glorie en smule ekstra ved tanken om, at hele min sæk grøntsager er økologisk - noget, der ikke engang kræves for at overholde kostkravene. Grunden til, at

kun 75 procent af forbruget anbefales at være økologisk, er, at ikke alle de økologiske produkter har vist sig at udlede mindre CO2 end de konventionelle råvarer.

»Der er rigtig mange ting omkring det at spise økologisk, som er gavnlige.

Jeg ville aldrig være fortalende for, at man ikke skal spise økologisk, men jeg vil gerne påpege, at når man dyrker økologisk, så går der nogle gange mere energi til at lave produktet end ved de konventionelle fødevarer,« siger Henrik Saxe.

Han tilføjer, at hvis man ser længere frem, er det kun bæredygtighed, som holder.

»Hvis man ikke dyrker økologisk, så udpiner man jorden på sigt, og så kan man slet ikke dyrke noget - for at skære det helt firkantet,« siger Henrik Saxe.

En lille bitte guldkaramel Som dagene går, hober udfordringerne sig op. **Kød** og fisk kan jeg godt undvære. Det er ingen sag, men når jeg må droppe de små hyggelige kaffepauser og bliver budt på en guldkaramel af min redaktør og må sige nej tak, ærgrer det mig. Resten af redaktionen **spiser** jo for pokker de karameller. Jeg kan ikke redde klimaet selv, det ved jeg nu - så hvorfor ikke bare spise karamellen, som ligger på mit bord? Morten Ebbe Juul Nielsen, lektor og ph. d. i filosofi ved Københavns Universitet, bestyrker mine tanker, når han taler om forholdet mellem individuelt og kollektivt ansvar, som han gjorde sidste uge til et debatarrangement med Etisk Råd arrangeret af Politiken Plus. »Ved at appellere til den gode samvittighed kan vi ikke løse fødevarerproblemet. Måske føles det bedre at handle biodynamisk, men globalt lobbyarbejde gavner mere,« siger Morten Ebbe Juul.

Han er overbevist om, at vi alle er 'selvinteresserede' og mest tænker på os selv, og at der derfor er brug for global handling i forhold til de globale fødevarerproblemer - det kunne f. eks. bestå i sanktioner og bindende internationale aftaler.

»Hvis vi ikke handler kollektivt, kan vi lige så godt lade være,« siger Morten Ebbe Juul Nielsen.

Jeg når næsten at overveje, hvor den nærmeste forhandler af guldkarameller, ligger, da Mickey Gjerris, cand. theol., ph. d. og lektor på Center for Bioetik og Risikovurdering får ordet ved debatarrangementet.

Mickey Gjerris er medlem af Etisk Råd og mener, at det er en skandale at kalde vores nuværende situation for en klimakrise - det er nærmere en katastrofe, siger han og betvivler, at videnskaben kan redde os.

»Vi har en planet, som drukner i mad, fedme og sult - vi kan ikke op-finde os ud af problemet, der handler om penge og vækst. Vi opfører os som teenagere på druk,« siger han.

Mickey Gjerris mener, at det er op til individet at gå foran, hvis vi skal væk fra de katastrofale klimaforandringer, som han omtaler dem. Samtidigt forstår han godt, at det er en stor udfordring.

»Vi har ikke lyst til at få at vide, at vi ødelægger Jorden - for så skal vi jo gøre noget ved det,« bemærker han. Verdens befolkning står ved en skillevej. Spørgsmålet er, om vi vil lægge vores vaner om eller fortsætte med at presse citronen og nyde de dyrebare, bitre dråber, understreger Gjerris, der mener, at der skal fælles politiske løsninger til.

Ingen fanatisme

Efter fire dage med lokale grøntsager, nej til slik og skulen efter personer i supermarkedskøen, som køber lækker flyimporteret avocado og mango, giver jeg op.

Gudskelov er deadline over mig, så min undskyldning for at droppe forsøget med scenario 8 ligger lige for. I virkeligheden synes jeg ikke, at det var specielt sjovt at leve på en måde, som - hvis jeg overholdt den i et år - ville sænke min årlige CO2-udledning med 27 procent.

Det er ikke, fordi jeg ikke kan se fidusen; jeg ville rent faktisk gerne have reddet kloden - men udelukkende ved at udlede færre drivhusgasser gennem mine fødevarer bliver det ikke.

Ved kun at tænke på sit klimaaftryk gennem fødevarerne kan andre hensyn blive glemt. Reduktion af CO2-belastningen kan sikkert blive lettere, hvis den ikke kun hviler på fødevarerne.

Manden bag scenario otte, Henrik Saxe, bakker min beslutning op.

»Man skal ikke på nogen måde være fanatisk, det er meget vigtigt.

For så får det ikke en effekt i den virkelige verden. Det skal være til at leve med. Der skal skabes en bred forståelse af, at hvis man **spiser** mindre **kød** og mere lokalt, så er det godt for klimaet og for miljøet,« siger Henrik Saxe. Vi løfter bedst i flok, påpeger han, og hvis flokken vælger Ny Nordisk Hverdagsmad uden at gå til yderlighederne i scenario 8, er det helt okay.

»Det er en god idé at følge anbefalingerne i Ny Nordisk Hverdagsmad.

Den anbefaler ikke, at du helt dropper **kødet** - hvis vi skal ændre på kostens virkning på klimaet, er det bedre, at en million mennesker **spiser** 35 procent mindre **kød**, end at man overbeviser 1.000 hellige om at droppe **kødet** fuldstændigt,« siger Henrik Saxe.

canj@information.dk

Med ørene tudet fuld af skrækscenarier om konsekvenserne for verdenssamfundet af min brødflovhed har jeg i et par dage forsøgt at ændre en smule på mine kostvaner. Prøvet at leve med en kost, som udleder færre drivhusgasser end den gennemsnitlige danske kost og sætter det mindst mulige aftryk på kloden. Som dagene går, hober udfordringerne sig op. **Kød** og fisk kan jeg godt undvære, det er ingen sag, men når jeg må droppe de små hyggelige kaffepauser og bliver budt på en guldkaramel af min redaktør og må sige nej tak, ærgrer jeg mig.

Fakta: FAKTA

Klimavenlig kost

Ny Nordisk Hverdagsmad indeholder lokalt producerede nordiske fødevarer, hvor mere end 75 pct. er økologisk produceret. Ny Nordisk Hverdagsmad omfatter mindre **kød** og mere frugt og grønt end gennemsnitlig dansk kost.

Udledningen af drivhusgas for Ny Nordisk Hverdagsmad er 27 procent lavere, end for gennemsnitlig dansk kost. Det opnås ved at inddrage mindre oksekød og udelukke økologiske produkter, hvis udledningen af drivhusgas er større end for den konventionelle version, eller ved at erstatte alt **kød** med bælgrugter, mejeriprodukter og æg.

27%

Så meget kan man sænke sin private CO₂-udledning, hvis man skifter sin mad ud med bæredygtig mad.

- Ny Nordisk Hverdagskost handler om at spise mere frugt, grønt og fuldkorn, mindre **kød**, flere lokalt dyrkede og producerede varer, der følger sæsonen. Foto: Catarina Nedertoft Jessen

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådgivningsstilling i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Til biddet: Stængellængsel

2. juni 2012, Information, Sektion 2 (Moderne Tider), Side 18, CLAUS CHRISTENSEN OG SØREN WEDERKOPP..., 669 ord, Id: e3438991

Asparges er en fremragende grøntsag til snart sagt alt slags kød og fisk. Og en herlighed i sig selv. Desværre er sæsonen ganske kort.

Henter billede...

Da Vorherre var i et af sine ondeste luner, skabte han den hvide, nordiske asparges.

Ikke at den ikke er en guds gave, det er den bestemt. Faktisk muligvis det allermest velsmagende man kan trække op ad jorden, hvis man ikke er et trøffelsvin i Provence eller Norditalien. Det onde ligger i, at han besluttede, at sæsonen for stænglerne kun skulle vare fire-fem uger.

Som resultat heraf bugner vore køkkener i disse dage med gevækster, der alle vittigheder til trods ligner vores ben cirka ligeså meget som telefonpæle (er der nogen der kan huske dem?) ligner vores ædlere dele.

Der er kun få regler for asparges. Den vigtigste er, at det er en grøntsag, som tåler flyvning usædvanligt dårligt. Den skal derfor hverken komme fra de varme lande eller de oversøiske territorier. Den skal ideelt set komme fra din baghave, sekundært fra en grønthandler, der har vundet din tillid. Den skal meget nødtigt have været ude af jorden i mere end et døgn, når du **spiser** den, og den skal først skrælles sekundet inden den tilberedes.

Er det nødvendigt at gøre det tidligere, så opbevar de skrællede asparges på køl under et hårdt opvredet klæde. Og stil de hakkede løg og hvidløgspejsen et andet sted så længe. Til kogning af asparges kræves hverken særlige stågryder eller indviklet bundtning. Efter vi endegyldigt er gået væk fra kogetider på 20 minutter eller mere, kan det sagtens lade sig gøre at plumpe asparges i kogende, letsaltet vand med en anelse rørsukker - og give dem de minutter, der nu kræves alt efter deres tykkelse - uden at hovederne bliver til mos. Vi stræber efter en asparges, der kan blive siddende på en gaffel, når man stikker i dem. Kogte, men ikke udkogte.

Sådanne asparges smager fremragende med rørt smør - dvs køkkenbordstemperet smør, der er pisket let og luftigt - evt. med lidt kørvel, citronsaft og muskat.

Sådan **spiser** man meget ofte de første, man får fat i. Senere bliver man mere frimodig og serverer f. eks.:

Asparges mousseline

Asparges koges og serveres med en sauce mousseline, der er en hollandaise, som er vendt med flødeskum og tilsmagt med ekstra citron. Drys meget gerne med fjordrejer og se hvordan nationalromantikken folder sig ud på din tallerken. Næsten ligeså godt er:.

Asparges med parmesan

Kog asparges et minut kortere end ellers og slut af med at stille fadet under grillen iført et gavmildt lag af friskrevet Parmesan, som dog ikke dækker hovederne.

Dette er noget af det fineste tilbehør, som tænkes kan til grillet **kød**. Fladbankede scallopinier med en let duft af hvidløg og et zing af citron melder sig øjeblikkeligt som en mulighed.

Du skal heller ikke snydes for en klassiker, som mange mennesker aldrig har smagt i sin rene, oprindelige form:.

Aspargessuppe

Begynd med at lave 1,5 liter hønsevelouté.

Det vil sige hønsebouillon, som koges ind med en opbagning og får lov til at simre, til den er helt glat, fin, silkeblød og duftende.

Herefter: 2 kilo hvide asparges renses, skrælles og endestykket brækkes af.

Skær aspargesene ud og blancher hovederne i tre kvart liter hønsebouillon. Tag dem op og sæt dem til side. Nu damper du de udskårne stokke i lidt smør og hældes den fond, hovederne er blancheret i, over. Kog igennem en halv times tid.

Sigt denne suppe over i veloutéen og tilsæt 2 ½ -3 dl piskefløde. Kog helt blank og jævn. Nu har du cirka 2 liter suppe, som måske lige skal have en anelse citronsaft for at være helt perfekt. Den garneres med de sprøde, smørdampede hoveder.

Garneringen kan udvides med smørstegte brødcroutoner og hårdkogt, pureret æggeblomme, som drysses på overfladen.

Og små fine hønsesouffléboller med, for den sags skyld. Men det er suppen, det handler om.

Asparges kan naturligvis også laves som en pureret cremesuppe - dvs. sauteret, kogt igennem med lidt jasminris, blendet, sigtet og monteret.

Asparges smager fremragende sammen med dild og spidskål og sammen med morkler og fløde. Begge kombinationer kan bruges som tilbehør til alle slags fisk og lyst **kød**.

modernetider@information.dk

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Information

Anm: Søbapegøjer og vilde rabarber

📖 24. februar 2012, Information, Sektion 2 (Bøger), Side 6, Rie Boberg..., 421 ord, Id: e31d4df6

Kogebøger: Et udvalg Den globale. Nikolaj Kirk er en vildmand og globetrotter, men i køkkenet bliver han civiliseret og følsom. Alle hans opskrifter fra store dele af verden kan laves i et dansk køkken, ingredienserne kan, med få undtagelser, fås i velassorterede indvandrerbutikker, og har man krydderisamlingen i orden, så kommer man rigtig langt.

Henter billede...

I Nikolaj Kirks bog Mit lykkelige køkken fra 2011 bevæger han sig ud i store dele af verden.

Han starter i det politisk nære, men gastronomisk meget fjerne Færøerne og bevæger sig så til Fjernøsten, tager et smut til Borneo og så om på den anden side af kloden til Seychellerne og Madagaskar, for så at kaste sig over det sydamerikanske. Afrika og Mellemøsten springes over i denne omgang. Han har spist sig gennem landene og smagt de mest »ulækre« ting, men som han anfører: »Det mest ulækre, jeg har spist, er pulversovs, opvarmede færdigretter fra frost, pølser og dårligt **kød** og risalamande og sodavand med kunstige sødestoffer.« Resten smager godt, fordi det er frisk og veltillavet.

Mad med fingrene Nikolaj Kirk er en vildmand og globetrotter, han skal ud og fange aberne selv, før de tilberedes, og han skal helst selv være med til gedeslagtningen.

Han elsker at lave mad med fingrene og anbefaler også, at mange af retterne **spises** med fingrene. Kan man så bruge hans bog til andet end underholdende fortællinger fra de varme lande? Ja, i et køkken bliver han faktisk civiliseret og følsom.

Der er ikke noget med at suge abehjerner op med sugerør, alle opskrifter kan laves i et dansk køkken, ingredienser kan, med få undtagelser, fås i velassorterede grønthandlere, jeg ved ikke lige, hvor jeg kan købe søpapegøjer eller vilde rabarber, men har man krydderisamlingen i orden, så kommer man rigtig langt.

Opskrifterne er nemme at gå til, forklaringerne tilstrækkelige, og man vil uden de store problemer kunne forny sit madrepertoire betydeligt.

Kogebøger i dag er jo ikke kun redskaber til at lave et godt måltid mad, de er også underholdning og godnatlæsning.

Før hver opskrift fortæller Nikolaj Kirk lidt om retten, gode råd, egne oplevelser eller baggrund. Det er hyggestoffet.

Livssmuk Hans sprog er ligetil, det lyder, som han taler, og er ikke altid korrekt, men altid positivt og opbyggeligt. Han bruger ikke ord som ældre, men siger livssmuk. Problemet med at videregive god og underholdende baggrundsviden er, at myter og historiske data ofte blandes sammen - f. eks. ved man i dag med sikkerhed, at pastaen ikke kom med Marco Polo til Italien fra Kina, men at den allerede blev fremstillet i store mængder omkring år 1000 på Sicilien og i Napoli - bragt dertil af araberne.

bogdebat@information.dk

Kogebøger i dag er jo ikke kun redskaber til at lave et godt måltid mad, de er også underholdning og godnatlæsning.

Mit lykkelige køkken · Nikolai Kirk · Politikens Forlag · 352 sider · 350 kroner.

- Verden rundt. Nikolaj Kirk har spist sig gennem lande i store dele af verden, og smagt de mest 'ulækre' ting. Men som han siger: ' Det mest ulækre, jeg har spist, er pulversovs, opvarmede færdigretter fra frost, pølser og dårligt **kød** og risalamande og sodavand med kunstige sødestoffer'. Foto: fra ' Mit lykkelige køkken'

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal

slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.



Energisk debat om grøn energi på Folkemødet

16. juni 2012, Information, Sektion 1, Side 4, Rune Wolfhagen..., 855 ord, Id: e3488228

Skal vi satse på vind, kul eller biomasse? Skal prisen på kød være højere, og burde Bjørn Lomborg få Nobels Fredspris? Det var nogle af spørgsmålene i omstillingsdebatterne på fredagens Folkemøde.

Henter billede...

Fredag bød på højt solskin og energi i mere end én forstand på Folkemødet i Allinge på Bornholm. Dansk Energi lagde telt til en debat mellem europaparlamentarikerne Morten Messerschmidt (DF) og Dan Jørgensen (S). Emnet var grøn omstilling og ordstyrer Ida Ebbensgaard lagde ud med at spørge, om Danmark er et foregangsland i den sammenhæng. Det mente Dan Jørgensen ikke.

»Bjørn Lomborg er stadig den mest kendte miljødebattør i Danmark, hvis man spørger i udlandet,« konstaterede han utilfreds.

Morten Messerschmidt var til gengæld i hopla og proklamerede hurtigt: »Hvis nogen skulle have Nobels Fredspris, er det Bjørn Lomborg!« Efterhånden som arrangørerne fik sat stole frem, kom flere til, mens Messerschmidt skød løs på regeringens energiforlig, som han mener, satser alt for meget på vindkraft.

»Det er så forstemmende at se, hvor få penge i jeres energiforlig, der går til det mobile som f. eks. elbiler, fordi man er så forhippet på, at der skal bygges vanvittigt dyre havvindmølleparker, som slet ikke er det, vi har brug for. Vi har masser af elektricitet i forvejen.« Elektricitet var dog ikke det eneste mål med energiforliget, mente Dan Jørgensen, »Da man sad og forhandlede energiforlig, tænkte man nok også på jobskabelse.

Man har valgt vindkraft, fordi det vil skabe mange arbejdspladser i Danmark.« Det fik Messerschmidt til at citere den seneste vismandsrapport.

»' Det er vanskeligt på forhånd at pege på, hvilke teknologier der vil føre til vækst og øget konkurrenceevne i fremtiden'. Smukkere kan det ikke siges,« sagde han og foreslog i

stedet at bruge penge på grundforskning.

»Så kan virksomhederne finde ud af, hvad der bliver konkurrencedygtigt på et tidspunkt.«.

Gør det dyrt at være dum

Ida Ebbensgaard måtte flere gange gøre brug af sin titel som ordstyrer, selv om Messerschmidt ikke mente det nødvendigt. Efter en del mundhuggeri om temperaturstigninger, erkendte han dog behovet for en, der kunne skære igennem. Det blev der, og så fik han lejlighed til igen at argumentere for sin sag.

»Jeg vil gerne hæve ambitionsniveauet, det skal bare ikke være på den måde, I gør det på i dag. Hvorfor skal vi bygge vindmøller og fratage os muligheden for at investere i det, vi har en reel interesse i, nemlig at få benzinen ud af bilerne, så vi samtidig får pengene ud af terroristerne og de korrupte oligarkers lommer,« spurgte han.

Mere enige, ja næsten rørende enige, var debattørerne til et ganske velbesøgt arrangement hos Landbrug & Fødevarer senere på dagen.

Panelet bestod af selvsamme Dan Jørgensen, direktør i Concito Thomas Færgeman og EU's Klimakommissær Connie Hedegaard. De tre skulle forsøge at svare på, om det kan lykkes at omstille sig en ny økonomi og samtidig skabe vækst og job. Ja, mente Connie Hedegaard: »For alternativet er værre. Vi er nødt til at forstå, at vi ikke kan fortsætte med business as usual.« Og hvad skal der så til for, at det lykkes, spurgte hun og svarede selv: »Det hjælper, når man sætter bindende mål for f. eks. CO2 og vedvarende energi, for det betyder, at politikere ikke tænker på alt muligt andet, hvis der kommer en krise rullende.

« Samtidig henviste hun til EU Kommissionens anbefaling om, at medlemsstaterne sænker skatten på arbejde for i stedet at øge afgifterne på energi: »Gør det dyrt at være dum og få de rigtige mål for, hvordan vi skal reducere. Det er ikke nemt, men alternativet er langt værre.«.

Mindre madspild

En anden problematik, paneldeltagerne var enige om, er det globale madspild. Thomas Færgeman påpegede, at det i Danmarks tilfælde ikke kun er forbrugerne, den er gal med.

»Vi smider rigtig meget ud derhjemme, fordi vi ikke **spiser** op, og det samme gør supermarkederne.

Der er meget at hente på den konto.« Dan Jørgensen havde dog svært ved at se, hvad man kan stille op.

»Det er meget vanskeligt at lovgive om. Hvordan sikrer man, at folk ikke køber tre liter mælk på tilbud, selv om de kun skal bruge to? Man kan gøre noget, men det er en gråzone, hvor jeg som politiker har svært ved at se, hvad jeg kan gøre.« Fra spild af mad var der ikke langt til diskussionen om omkostningerne ved produktionen af mad. Thomas Færgeman påpegede, at der også her er brug for en prisjustering, der gør **kød** dyrere: »Hvis alle begynder at spise lige så meget **kød** som i Danmark, går det galt,« advarede han og opfordrede til, at også landbruget reguleres, men de to andre debattører nikkede med.

»Det er rimeligt at sige til landbruget, at noget af støtten kan de kun få, hvis de også leverer noget tilbage i form af en fornuftig miljøindsats.

Det er noget for noget, og det er noget, vi gør i andre sektorer,« sagde Connie Hedegaard.

wolf@information. dk.

Fakta: FAKTA

Folkemødet 2012 Med over 700 registrerede events og 20.000 forventede gæster - hvoraf langt de fleste er interesseorganisationer, partier, virksomheder og foreninger - lægger Bornholm de kommende dage jord til et dobbelt så stort arrangement som ved premieren sidste år. Med særlig fokus på grøn omstilling og alternativ vækst tager Dagbladet Information pulsen på den demokratiske debat anno 2012. 'Fluen i teltet' vil løbende føre dagbog fra begivenheder væk fra talerstolene.

- ' Det er ikke nemt, men alternativet er værre,' sagde Connie Hedegaard om omstillingen til grøn økonomi. Foto: Joachim Adrian/ Polfoto

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Anm: Orgie på Roskildes madscene

7. juli 2012, Information, Sektion 2 (Sommer Tider), Side 17, Marie Sainabou Jeng..., 929 ord, Id: e34fab1b

Madboder. Roskilde Festival byder i år gæsterne på et overvældende madprogram, der foruden de 130 madboder giver en overflod af testsmagninger på tidens hippe madoplevelser.

Henter billede...

Roskilde Festival, Dyreskuepladsen, Roskilde 1.- 8. juli 2012

Antallet af danske musikfestivaler stiger stødt og i kampen om at gafle festivalgængeres opmærksomhed, penge og troskab arbejder Roskilde Festival for at skabe flere oplevelser uden om musikken. I år er én af de store satsninger maden, der skal gøres til en oplevelse i sig selv, og ikke bare være et spørgsmål om at blive mæt, skriver Roskilde Festival selv. Til formålet er der udarbejdet en samlet madstrategi og et særligt madevent-hold er nedsat til at iværksætte en lang række begivenheder med fokus på netop madoplevelser.

At Roskilde Festival i år tager sit værtskab mere alvorligt, viser de programsatte smagninger, fællesspisninger, pop op-restauranter, madlavning, grødworkshops, saftpresserier og madpolitiske happenings. Roskilde Festival har dog allerede gennem flere år haft et godt øje til maden. En decideret madpolitik for festivalen viser omtanke for klima og samfund.

Alle madboder skal eksempelvis have minimum én vegetarret på menukortet. Tanken er god, men det betyder desværre at nogle boder uden kulinarisk tæft for andet end traditionel fastfood serverer vegetarmad, når den er værst. Det vil sige kedelige serveringer, der kun opfylder kravet om fraværet af **kød**, men helt udelader at behandle grøntsagernes smagsmæssige potentiale. Ærgerligt.

Food jam og nydanskvand

Det hele går heller ikke op i boomblasters og breezers på campingområdet. I optakten, før musikken går løs, har festivalen i samarbejde med fødevaremyndigheden Madkulturen inviteret campisterne til Food Jam. For en flad 50' er kan de alene eller i hold få lov til at tilberede deres eget måltid. Gæsterne bliver udstyret med et forklæde og får en station med spækkebræt, knive og skåle og et blus.

Kokke og kulinariske vejledere står klar til at assistere med inspiration, råd og ekspertise til menuen, som gæsten selv sammensætter ud fra et bord der bugner af friske økologiske grøntsager, fisk og muslinger. Oplevelseshungrende spisegæster, der vil investere lidt tid og sig selv i projektet får virkelig noget for pengene.

Spørgsmålet er, om projektet på så kort tid og i en festivalsammenhæng kan nå at udvikle deltagernes madkompetencer.

Tidligere på ugen har man også kunne deltage i en madpolitisk event, lanceringen af Nydanskvand. Designerduoen Surplus Wonder og Røde Kors producerer en dansk vand i samarbejde med multimadkunsterne I'm a Kombo og beboerne fra Asylcenter Kongelunden i Dragør for at sætte fokus på de danske asylansøgere forhold. Drikken sælges først på Roskilde Festival og skal derefter ud på hylderne i udvalgte butikker.

Pop op-gourmet på pladsen

De hippe københavnerrestauranter, der popper op for en dag, indtager selvfølgelig også Roskilde Festival. Showcooking-holdet NaCl med unge talentfulde up-and-coming kokke åbner ballet med en restaurant i en container.

Seks kokke tilbereder hver især en ret med tilhørende vin til gæsterne, der betaler 180 kr. for showet. Det er en brøkdel af, hvad det normalt koster at deltage i gruppens arrangementer.

Rødder, der står for lokal mad og naturlig vin, tager derefter over med deres klassiske opsætning med en 'lokal frokost' baseret på råvarer fra lokalområdet.

Herefter dukker Nose2tail, madbodegaen fra Kødbyen i København, op med en scene optræden med livepartering af gris, der bliver tilberedt og serveret dagen efter.

Madscenen lukkes af guerilla dining-konceptet Silverspoon med en event, hvor de låner fra musikkens verden. De har udviklet en treretters covermenu med inspiration fra store amerikanske kokke som Thomas Keller fra Per Se i New York og David Chang fra Momofuku-kæden, også i New York. Den svenske kok Fabian Moraga serverer sin version af kendiskokkenes signaturretter.

Alle madevents har af gode grunde et begrænset antal pladser, så madboderne er og bliver dog den primære madoplevelse for størstedelen af festivalgæsterne. Udbuddet er overvældende, og de 130 muligheder tager **spiserne** med forbi køkkener fra hele verden.

Lige fra det brasilianske og italienske til det palæstinensiske og selvfølgelig det nye nordiske.

Flæsk, agurkesalat og øko-cocktail Og hvor skal man så spise og drikke? Der flyttes massive mængder af mad i løbet af festivalen.

Mere end 3 millioner måltider serveres, og alene flæskestegssandwichen kører 4 tons svin gennem udsalget i Meyers Køkken & Bageri i det nye område Urban Zone, der også huser andre københavnerbeværtninger som Cofoco, Malbeck og Mesteren og Lærlingen.

Flæskestegssandwichen er et must. Kamstegen med de sprøde stykker af svær, den grove rødkål i den lækre nybagte bolle kan **spises** både til morgenmad, frokost, aftensmad og natmad i festivalregi.

Ved scenen Arena ligger Kristinedal, der nu på tredje generation opdrætter kødkvæg på gården Kristinedal i Jørlunde på Sjælland.

Deres Oxburger holder hele vejen med god dansk oksesteg af herefordkvæg og hjemmelavet agurkesalat i bollen. De grove og krydrede pommes frites er festivalens bedste.

Den Gyldne Bønne er netop der, hvor man **spiser** vegetarmad. I år har de i samarbejde med kagebogsforfatteren Tina Scheftelowitz givet retterne et løft under temaet vegetarisk vellyst. De legendariske falafelkugler får nu tahindressing, spidskålssalat med frisk mynte og en stærk chilisaucé. Den Gyldne Bønne ligger i Sustainable Zone, der i øvrigt også byder på installationer som Urbane Haver, der godt nok er en lidt fattig showcase på en bykøkkenhave.

Drinks kan man ikke få nok af hos Boutique Lise. Alle ingredienser, også spiritus, er økologisk, og kortet byder på de klassiske Boutique Lise-cocktails, der er enkle, men godt bygget i de rette forhold. Særligt de sommerlækre cocktails som mojito og den med friske passionsfrugter vinder efter en opstart med den helt skarpe klassiske gin tonic.

Hvor end måltidet ligger i festivalgæstens behovspyramide og forventninger om, hvad måltidet skal kunne udrette, så er den største udfordring dog at finde den hårfine balance med hensyn til ikke at adlyde tømmermandshjernens signaler om evig tilfredsstillelse ved hjælp af mad. Overspisning er mere tillokkende end mådehold i Roskilde Festivals overflødhedshorn af gastronomiske tilbud.

weekend@information.dk

- Meyers. Flæskestegssandwichen fra Meyers er et must. Kamstegen med de sprøde stykker af svær, den grove rødkål i den lækre nybagte bolle kan **spises** både til morgenmad, frokost, aftensmad og natmad i festivalregi. Foto: Tine Sletting

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

En flad tirsdag kan godt blive bedre af smør på brødet eller en enkel dessert

18. august 2012, Information, Sektion 2 (Moderne Tider), Side 18, Katrine Klinken..., 729 ord, Id: e35d47c5

Værs'go' og spis .

Henter billede...

Pasta, frikadeller, grøntsagssuppe, æggekage, pølser Er hverdagsmad kedelig, eller er det dybest set den mad, vi holder mest af og er trygge ved? Mad som er velkendt og forbundet med følelser og sanselige oplevelser med ens nærmeste. Hverdagsmaden er oftest retter, man vender tilbage til, og den mad, man gerne **spiser** sammen med andre, der også kan lide den samme mad. Ofte slapper man af over det velkendte, der sjældent er for stor en smagsmæssig udfordring. Modeluner er ikke så markante i hverdagsmaden som i fest-og restaurantmaden.

Men det er klart, at den skal smage og mætte rigtigt godt.

Fænomenet hverdagsmad er sammensat.

Det er basis for et godt liv og samtidigt forbundet med rigelig fornuft og mange krav: Hverdagsmaden skal være med til at holde os slanke, og den skal være sund (i snæver forstand), og helst være billig og kunne laves hurtigt i en travl hverdag.

DM i hverdagsmad

At tage de daglige måltider seriøst er ikke at køre på et fast lille repertoire af retter og så nuppe take-away ind i mellem, for derefter at bruge timevis i weekenden på overlækker mad. Det er simpelthen en udfordring at skabe en god hverdagsmad-kultur med variation, og det afhænger af, hvordan ens liv er. Har man små børn, er tiden knap; **spiser** man med teenagere, skal der laves kæmpeportioner - og er man alene i husholdningen, har det også betydning for, hvad god hverdagsmad er.

Men for at det bliver godt, må man ofre tid på at finde ud af, hvad man skal spise og evt. lave en overordnet madplan (f. eks. dage med fisk, **kød** eller vegetardage).

Man må bruge tid på at købe godt ind, lave maden og ikke mindst tid på at spise den. En flad tirsdag kan godt bliver bedre af, at man får smør på brødet eller nupper en enkel dessert. Hverdagsmaden må godt rumme overraskelser, der bringer glæde.

I disse uger løber projektet DM i hverdagsmad af stabelen. Ideen er, at alle kan dele ud af opskrifter på god hverdagsmad.

Følg med på Facebook eller på dmhverdagsmad.

dk. Man kan indsende frem til den 1. september.

Fiskeragout med sennep 2 portioner) 3-400 g fast fisk i filet f. eks. multe 2 tsk. sennepskorn + 0,5 dl kogende vand ca. 2 spsk. friskrørt eller stærk sennep med honning 1 løg 1 knoldselleri (for tiden små og gode) 1 syrligt sommeræble 1 spsk. smør 3-4 kviste frisk timian (eller lidt frisk estragon som drys til sidst) salt og friskkværnet peber 0,5 dl vand 1 dl piskefløde 1 lille bundt bredbladet persille Tilbehør: kartofler eller brød Hæld kogende vand på sennepskornene og lad dem trække, mens maden laves.

Lad dem dryppe af i en si.

Rens grønsagerne. Skær løget i kvarte og selleri og æble ud i stykker på samme størrelse.

Smelt smør og steg løg klare i en god stegegryde, der kan holde på varmen.

Tilsæt selleri og steg videre et par minutter, uden at de tager farve. Tilsæt timian, salt og peber, den ene skefuld rørt sennep samt vand. Steg kort og tilsæt vand. Kog grønsagerne under låg ca. 10 min.

Tilsæt æbler og fløde, kog 3-4 minutter og sluk.

Skær fisken ud i stykker på ca. 3 x 3 cm og bland dem sammen med resten af sennepen.

Vend fiskestykkerne i den varme grøntsagsblanding og kog få minutter.

Sluk og lad fisken blive færdig ca. 10 min.

ved eftervarmen. Smag til med salt og peber. Drys med groft hakket persille, og **spis** straks med nykogte kartofler eller brød.

Pandekager med blåbær og brombær - 15 stk.

4 æg 250 g hvedemel 1 spsk. honning eller rørsukker evt. en halv stang vanilje ca. 0,5 liter mælk smør til bagning Tilbehør: Friske blåbær, brombær og flydende friskslynget honning

Pandekager: Pisk æg med mel, sukker og lidt mælk, til dejen er uden klumper. Flæk vaniljestangen og skrab kornene ud. Rør dem i dejen. Tilsæt resten af mælken lidt ad gangen under piskning. Stil dejen i køleskab mindst 30 min. Spæd evt. med mælk, hvis dejen er for tyk.

Beregn 0,5 dl dej til hver pandekage. Bag dem på begge sider på en slip let-pande (25 cm) i lidt smør et par min., til de er gyldne.

Nyd pandekagerne lune med bær og honning.

Hvis pandekagerne skal gemmes, lægges et stykke madpapir imellem, så de er lettere at skille fra hinanden.

modernetider@information.dk.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Information

Alle har ret til nydelse og til det gode liv

10. november 2012, Information, Sektion 2 (Moderne Tider), Side 18, Katrine Klinken..., 732 ord, Id: e381dd6c

Værs'go' og spis.

Man kan dele glæde ved mad med alle i verden, for det er universelt menneskeligt.

Henter billede...

Et ordentligt måltid mad dagligt og nydelse er alles ret.

Det er et af målene med arbejdet i Slow Food, der er en stor international græsrodsbevægelse.

Den arbejder for at styrke viden om og konkrete handlemuligheder i forhold til, hvad der dyrkes, produceres, høstes og hvad der kommer på tallerkenen, i munden og maven.

Repræsentanter fra det meste af verden har netop været samlet til Slow Foods kæmpe mad event Terre Madre og Salone del Gusto i Torino i Norditalien. Det sker hvert andet år og igen i år kunne man opleve hundredvis af farverige udstillere fra omkring 100 lande, konferencer, workshops, møder og meget mere, der handler om mad og dens betydning for økonomi, miljø, menneskers levevilkår og om rettigheder til land, frø, vand og mad nok til alle i verden.

En madkamp der handler om at ville dele maden og dele viden om, hvordan vi får en stor smagsvariation lokalt og globalt.

Arbejdet handler også om politik, og når visionerne er så store, er det vidunderligt jordnært at opleve, at man med enkle midler kan deltage: være med til at lære børn at smage; høre om unge der handler, danner netværk og laver mad af kasserede grøntsager, der ikke er pæne nok til at komme i butikkerne.

Og at opleve at netværk af f. eks.

biavlere, fiskere eller universitetslærere, der udveksler erfaringer og ideer om, hvad man i praksis kan gøre for at få en større mangfoldighed i en madverden, der bliver mere og mere ensartet.

Tid til and I denne weekend er det mortensaften, der markerer vinterens begyndelse, og det er en god anledning til at spise and. I traditionelt landbrug er det højsæson for slagtning af de opfede dyr, der smager godt ferske, men som kan også gemmes. Før i tiden blev **kødet** saltet til at hengemme; i dag har vi også fryseren. Hvis man får fingrene i et godt dyr, kan det parteres og deles i mindre portioner, så man får glæde af det i længere tid.

Her er to opskrifter med and fra min bog Måltider.

Tilbehør: Cornichoner eller oliven, evt.

salat og hvedebrød Gnid andelårene med salt og lad dem trække til næste dag.

Børst saltet af, og brun lårene i en gryde i eget fedt. Skær urterne i stykker og hæld hvidvinen på. Kom alle krydderierne i et kaffefilter og luk det med et stykke bomuldssnor. Hæld vand på, så det næsten dækker lårene. Lad det hele simre ca. 3,5 time, til **kødet** er helt mørt.

Pil **kødet** fra benene. Kassér kaffefilteret med krydderierne. Rør andekødet og urterne med et piskeris eller en håndmikser, så det trævler. Kog lagen ind til ca. 2,5 dl og hæld den ved andekødet.

Smag til med salt, peber og evt. friskrevet muskatnød. Pres andekødet i en 1,5 literform og hæld lidt andefedt over, så **kødet** er helt dækket. Det giver lang holdbarhed. Stil formen koldt.

Vend rilletten ud af formen og skær den i skiver som en posteij. Giv cornichoner og brød til.

Brun andelårene på en varm pande i olie, og kassér pandefedt.

Læg både af løg, små tern af selleri og kvæder i en stegesko eller et ovnfast fad.

Bruges pærer skal de først tilsættes retten efter 30 minutters stegetid. Læg andelårene øverst. Krydr med salt og peber, tilsæt hvidvin og læg låg på. Sæt fadet i ovnen ca. 2 timer ved 175 grader til lårene er møre. Lårene kan evt. brunes under grillen i ovnen inden de **spises**.

Skum evt. lidt af fedtet fra og smag grøntsagerne til med salt og peber. Nyd andelår med grøntsager og sky med ovnbagte kartofler eller brød.

www.slowfood.com. eller www.slowfooddanmark.dk Katrine Klinken er Conviviumleder af Slow Food København-Nordsjælland og nyvalgt medlem af Slow Food International Council som repræsentant for Norden

modernetider@information.dk .B

Anderillette - ca. 15 portioner 5-6 andelår, ca. 1,5 kg 2 spsk. groft havsalt Urter: 1 løg, 1 helt hvidløg, 2 gulerødder og 1 lille knoldselleri eller 2 persillerødder 2 dl hvidvin Krydderier: Laurbærblade, peberkorn, timiankviste Muskatnød og friskkværnet peber Andelår med kvæde - 4 personer 4 andelår 1 spsk. olie 2 løg (i både) 3 pærekvæder eller hårde pærer 1/2 knoldselleri Salt og friskkværnet peber 2 dl hvidvin Tilbehør: Ovnbagte kartofler eller brød Sæt evt. en stegesko i blød i koldt vand.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Honning er ikke bare et sødemiddel

24. november 2012, Information, Sektion 2 (Moderne Tider), Side 18, Katrine Klinken..., 706 ord, Id: e387de6b

Værsgo' og spis.

Henter billede...

Der er brug for noget opmuntrende i november, der falder mange så lang, at den føles som to måneder. For mange er det at lave mad og spise sammen opløftende og kærlig i denne mørke tid. Der er mange dejlige råvarer at få for de har endnu ikke været hengemt så længe. I sidste uge lavede jeg mad med en gruppe biavlere, der har en stille periode, da bierne er gået i hi og passer sig selv. Vi lavede en menu, hvor retterne alle er smagt til med honning. Honning er ikke bare honning, da den får smag af de blomster bierne har trukket på. Det er som olivenolie, der smager forskelligt. Smag på honningen, før den kommer i retten, og vurder, om smagen passer til retten. Honning er mere end sukker og er god som smagsbidrager og -forstærker.

Ovnbagt havørred med jordskokkegrønålssalat med honning-sennepsdressing - 4-5 personer

1 hel havørred Ca. 200 g grønkålsblade 200 g jordskokker Ca. 1,5 dl mayonnaise (af 1 æggeblomme, sennep og ca. 1 dl olivenolie) 2 spsk. stærk sennep 2 spsk. flydende uopvarmet velmagende honning 2-3 skalotteløg Hel fisk: Rens fisken, og skyl den i koldt vand. Fjern ikke hoved, finner og skæl.

Læg den i et ovnfast fad eller på en bradepande med bagepapir og sæt den i ovnen ved 100 grader. Små fisk og store fladfisk skal bage 30-60 min., større fisk op til 1 ½ time. Når finnerne let løsner sig fra ryggen er fiskekødet mørt.

Fiskeskindet tørrer helt ind og kan let fjernes fra **kødet** inden servering.

Salat: Skrub jordskokkerne. Skær dem i terninger og kog dem ca. 3 min. i let saltet vand. De skal have bid. Lad dem dryppe af. Skyl og tør grønkålsbladene. Hak dem meget fint i tynde strimler eller som grofthakket persille. Rør en mayonnaise med sennep, honning og fint hakkede skalotteløg. Bland grønkål, jordskokker og dressing. Smag til med salt og peber.

Gråand med rødbeder, blåbær og honning - samt sprøde timiankartofler med honning - 4 portioner

2 gråænder (plukkede og rensede) 1 tsk. groft salt Friskkværnet peber 2-3 spsk. smør 2 dl vand, vildtbouillon eller 2 dl hvidvin Rødbeder med blåbær og honning: 8 mellemstore rødbeder (400-500 g) 2 spsk. olivenolie 1,5 dl friske blåbær - eller solbær (evt.

optøede) 1 spsk. solbær-eller balsamicoeddike Friskkværnet sort peber, salt og honning
Drys: Hakket bredbladet persille Kartoffler: 1 kg faste kartofler, f. eks. rød raja 3/4 dl
olivenolie 2-3 spsk. frisk timian 2-3 spsk. uopvarmet velsmagende honning Groft salt og
friskkværnet peber Tør ænderne ind-og udvendigt med køkkenrulle. Krydr med salt og
peber, og brun dem på alle sider i smør i en stegegryde. Tilsæt vand, bouillon eller
hvidvin. Lad ænderne småstege ca. 10 minutter på hver side og ca. 20 minutter på ryggen.
Lad ænderne hvile 20 minutter før de skæres ud.

Efter brunning kan man alternativt stege dem færdige i ovnen ved 175 grader.

Rødbeder: Skrub rødbederne med en grønsagsbørste. Man behøver ikke skrælle friske
rødbeder, men det kan være nødvendigt hvis skrællen er blevet meget tyk. Skær
rødbederne i både eller stykker der er lige store. Skyl evt.

bærrene og lad dem dryppe af. Varm olien og tilsæt rødbedestykkerne og 0,5-1 dl vand.
Damp/ kog rødbederne næsten møre og lad vandet fordampe. Tilsæt bærrene og lad
dem varme igennem med rødbederne. Krydr med eddike og smag til med peber, salt og
honning.

Kartofler: Skrub eller skræl kartoflerne og skær dem ud i stykker. Bland med olivenolie og
skyllet timian. Fordel på bageplader på bagepapir i ét lag. Steg ca. 40 min. i en 225 grader
varm ovn - alternativt 30 min. ved 175 grader og derefter 15 min. ved 250 grader. Vend
kartoflerne i flydende honning og drys med salt.

Blåskimmelost og lune kastanjer i honning

Blå kornblomst (tempereret), beregn ca.

30 g pr. portion Ægte kastanjer, beregn ca. 3 kastanjer pr. person Uopvarmet velsmagende
honning, ca. 1 tsk. pr. person Rids kastanjer på den hvælvede side med en lille kniv (evt.
en hobbykniv eller egentlig kastanjekniv). Læg dem i et ovnfast fad. Bag dem møre ca. 30
min.

ved 200 grader, indtil skallen let kan løsnes. Det er lettest at tage skallen af, mens de er
lune. Bland med honning, så de bliver glaserede.

modernetider@information.dk .

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra
Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal
slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for
eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.



Fingrene væk fra butterdejen

3. april 2012, Information, Sektion 1, Side 9, Mette Rodgers, London..., 428 ord, Id: e32c4931

En lille detalje i den britiske finanslov har sat gang i en ny britisk klassekamp.

Henter billede...

En lille butterdejsrulle fyldt med **kød** og grøntsager - oprindeligt 'opfundet' som en praktisk madpakke for minearbejdere - har fået det britiske samfund til at krakelere langs historiske klasseskel.

Eller rettere prisen på den. For fra oktober vil den stige med 20 procent, efter at finansminister George Osborne har besluttet at skrabe lidt ekstra sammen til statskassen ved at pålægge varm mad købt i supermarkeder og bagerier moms.

Beslutningen bliver dog set som en ekstraskat på den hårdtarbejdende britiske arbejderklasse pålagt af millionærpolitikere, der beskyldes for ikke at kunne sætte sig ind i almindelige menneskers liv og præferencer.

Osborne - der er af aristokratisk herkomst - har måttet erkende, at han ikke kan huske, hvornår han sidst spiste en pasty. Og han skulle aldrig have pointeret, at kold mad stadig vil være momsfri.

»Det er tydeligt, at han aldrig har været inde i Greggs (bagerkæde, red.), så han har ingen idé om indvirkningen af denne beslutning.

' Lad dem spise kolde pasties' - hvor hjerteløst. Det lyder præcis som Marie Antoinette,« sagde Labours John Mann med henvisning til den franske dronning, der skulle have sagt »Lad dem spise kage« efter at være blevet fortalt, at bønderne ikke havde noget brød.

Cameron og bageren

Premierminister David Cameron er ikke kommet meget bedre ud af ' Pasty Gate', efter at han udførligt fortalte reportere, hvornår og hvor han sidst havde købt en Cornish Pasty. Desværre for ham viste det sig hurtigt, at den pasty-bager på Leeds togstation, han

påståede at have handlet hos, var lukket for fem år siden. En spindoktor holdt efterfølgende desperat fast i, at han »virkelig købte en pasty på en tur ud af London for nylig.« Måske. Til gengæld synes de fleste briter ikke at have købt hans forklaring. I avisen The Telegraph mener klummeskriver Jenny McCartney, at »klassebaseret beskatning er fremtiden«. Blandt andet foreslår hun en skat på pommes frites af »den slags, der kommer gennemvædet af eddike og salt og pakket ind i papir fra en hovedgade-chippie.

Alt beskrevet som en 'frite' af den slags, der serveres i skåle på dyre restauranter skal naturligvis fritages, alene fordi de ikke er indpakkede og derfor ikke bidrager til massespild af papir, der bidrager til ødelæggelsen af regnskove, som vi alle er forfærdede over«. Jo, de velskrivende journalister har det sjovt. Men er de selv - og mange af deres læsere - virkelig hårdt pressede pasty-spisende kernebritiske arbejdere? Financial Times' artikel om emnet var afslørende. I erkendelse af, at deres læsere sikkert ikke ville ane, hvad en pasty var for en størrelse, dømte avisen moms en 'samosa-skat'.

mrod@information.dk

- Briterne er glade for 'pasties', som mange **spiser** dagligt. Men de skal nu ifølge finansminister George Osborne stige med 20 procent - til stor frustration for briterne. Foto: / Simon Newman

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.